الاختبار ١

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) الوجبات السريعة غنيَّة بالمكوّنات الصحِّيَّة. (   )

٢) يُعدُّ البرجر مصدرًا نباتيًّا للبروتين والألياف. (   )

٣) تُسبِّب المشروبات الغازيَّة العديد من المشكلات الصحِّية. (   )

٤) يمكن للمسرح أن يساهم في الترويج للسياحة. (   )

٥) يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحِّية. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

أ الألياف ب الدهون ج السُّكَّر د الملح

٢) تحتوي المشروبات الغازيَّة على كمِّيات عالية من ....

أ الألياف ب المعادن ج البروتينات د السُّكَّريات

٣) أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية ....

أ الطبيب ب المعلِّم ج السبَّاك د المُخرج

٤) اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....

أ التكلفة المناسبة ب التكلفة الباهظة ج المكوّنات الصحِّية د تصميمها السيئ

٥) أحد الأطعمة قليلة الدسم والملح ....

أ الفشار ب رقائق البطاطس ج الحلوى د الدجاج المقلي

٦) المشروبات الغازيَّة تعمل على زيادة ....

أ الشهيَّة ب الصحَّة ج الفائدة د الحرارة

٧) أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألَّا يلمس مُعدَّات الإضاءة إلَّا ....

أ الممثل ب المُخرج ج الفنِّي د المدير

٨) تخلو المشروبات الغازيَّة من ....

أ السُّكَّر ب المُحليَّات الصناعية ج الأحماض د العناصر الغذائيَّة

٩) ساهمت الوجبات السريعة في زيادة انتشار أمراض ....

أ الدرن ب الكبد الدهني ج الأنفلونزا د الصداع

١٠) يمكن صُنع أزياء المسرحية الصفِّيَّة من ....

أ قطع الحديد ب النسيج المُلوَّن ج الماء د الصخور



الاختبار ٢

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ نُروِّج للنشاط الزراعي عبر المسرح. (   )
٢ تحتوي المشروبات الغازيَّة على مكوّنات ضارة للجهاز الهضمي. (   )
٣ الدقيق الأبيض صحِّي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة. (   )
٤ تساعد الوجبات السريعة على نموِّ الأطفال بشكل صحِّي. (   )
٥ المشهد هو جزء من المسرحية ككلّ. (   )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١ تُسبِّب السُّكَّريات الموجودة بالمشروبات الغازيَّة ارتفاع مستوى .... بالدم.
أ الكوليسترول   ب الأحماض   ج الدهون   د الأنسولين

٢ زيت الزيتون من الزيوت ....
أ الضارَّة   ب المشبَّعة   ج الصحِّية   د المهدرجة

٣ الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من ....
أ الفيتامينات   ب الألياف   ج البروتين   د الدهون

٤ نستخدم شرائح الكرتون في المسرحيات الصفِّيَّة لصناعة ....
أ الأزياء   ب الشخصيات   ج الديكورات   د الإضاءة

٥ يعوق .... امتصاص الجسم للكالسيوم.
أ حمض الفوسفوريك   ب المُحلِّيَّات الصناعية   ج السُّكَّر   د البروتين

٦ إحدى الوجبات الخفيفة غير الصحِّية ....
أ الفواكه المُجفَّفة   ب بسكويت الشوفان   ج الحلوى   د الزبادي

٧ تبادُل الآراء والحُجج بين فريقين مختلفين حول موضوع معيَّن يُسمَّى ....
أ المناظرة   ب المحاضرة   ج المناقشة   د المحاورة

٨ استبدال المشروبات الصحِّية بالمشروبات .... يؤدي لسوء التغذية.
أ الطازجة   ب الغازيَّة   ج الطبيعية   د المغذية

٩ سلسلة من الأحداث المترابطة هي ....
أ المشهد   ب الديكور   ج الحَبْكة   د النهاية

١٠ للحفاظ على الصحَّة يُفضَّل تجنُّب طهو الطعام بواسطة ....
أ الشوي   ب البخار   ج السلق   د القلي



الاختبار ٣

السؤال الأول ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من الدهون. ( )
٢) ترتفع نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب العادات الغذائيَّة غير الصحِّية. ( )
٣) تُعدُّ المشروبات الغازيَّة مصدرًا جيدًا للألياف. ( )
٤) الحَبْكة هي سلسلة من الأحداث المترابطة. ( )
٥) تُعدُّ رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة مِمَّا يلي:

١) تحتوي المشروبات .... على مكوِّنات ضارَّة بالجهاز الهضمي.
أ الطازجة ب الصحِّية ج الغازيَّة د المركَّزة

٢) يُصاب الأطفال بفقر الدم نتيجة نقص ....
أ الكالسيوم ب الحديد ج فيتامين A د الزنك

٣) لتجنُّب تعثُّر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة .... من على خشبة المسرح.
أ الأسلاك ب الديكور ج الأزياء د الإكسسوارات

٤) البديل الصحِّي للأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السُّكَّر هو ....
أ المعجَّنات ب الحلوى ج الأطعمة المقلية د الفاكهة

٥) المشروبات الغازية لا تحتوي على ....
أ المواد الحافظة ب العناصر الغذائيَّة ج السُّكَّر د حمض الفوسفوريك

٦) الحُجَّة المدعومة بالحقائق والتجارب الشخصية هي الحُجَّة ....
أ المُزيَّفة ب الضعيفة ج القويَّة د الوهميَّة

٧) أحد أهم العاملين بالمسرحية ويقوم بتجسيد الشخصيات هو ....
أ الممثل ب المُخرج ج مدير المسرح د فنِّي الإضاءة

٨) تحتوي الوجبات غير الصحِّية على كمِّيات قليلة من ....
أ الملح ب النشويات ج الفيتامينات د السُّكَّر

٩) زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول ....
أ الفاكهة ب الخضراوات ج الوجبات السريعة د الطعام المنزلي

١٠) الخبز الذي يُصنع من دقيق الحبوب الكاملة غني بـ.................... .
أ الدهون المشبَّعة ب الألياف ج المُحلِّيَّات الصناعية د السُّكَّريات



الاختبار ٤

السؤال الأول

ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✗) أمام العبارة غير الصحيحة:

١ تمدنا المشروبات الغازيَّة بكمِّية كبيرة من الفيتامينات. ( )

٢ وجود الأفراد لأوقات كبيرة في العمل شجَّعهم على تناول الوجبات السريعة. ( )

٣ تشير العبارات المدوَّنة على العبوات الغذائيَّة إلى قيمتها الغذائيَّة. ( )

٤ يجب ترك أسلاك الإضاءة على خشبة المسرح. ( )

٥ تضرُّ المشروبات الغازيَّة بصحَّة العظام. ( )

السؤال الثاني

اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١ يُستخدم المسرح للترويج عن ....

أ السياحة ب الصناعة ج التجارة د الزراعة

٢ الوجبات السريعة مُشبَّعة بكمِّيات من ....

أ الأملاح ب البروتينات ج الفيتامينات د الألياف

٣ الدهون .... لها تأثير ضارٌّ بالصحَّة.

أ الصحِّية ب غير المشبَّعة ج المشبَّعة د المفيدة

٤ المشروبات الغازيَّة يوجد بها مكوّنات تضرُّ بالجهاز ....

أ التنفسي ب العضلي ج الهضمي د الإخراجي

٥ إحدى خطوات الإعداد لمسرحية صفِّية هو ....

أ عرض المسرحية ب تسجيل المسرحية ج تقييم المسرحية د تأليف السيناريو

٦ الشخص المتخصِّص الذي يساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحَّة هو ....

أ مصمم الأزياء ب أخصائي التغذية ج مؤلف السيناريو د مصمم الديكور

٧ نتعرَّض للإصابة بالسمنة بسبب الإفراط في تناول ....

أ الوجبات السريعة ب الفاكهة ج الخضراوات د الطعام المشوي

٨ أحد العناصر الموجودة ببعض المشروبات الغازيَّة ....

أ الفاكهة الطازجة ب الفيتامينات ج المُحلِّيَات الصناعية د الألياف

٩ دقيق الحبوب الكاملة صحِّي أكثر من ....

أ الطعام المشوي ب الدقيق الأبيض ج الخضراوات الطازجة د الفول السوداني

١٠ يوجد حمض .... في المشروبات الغازيَّة ويضرُّ بصحَّة العظام.

أ اللاكتيك ب الستريك ج الفوسفوريك د الخليك



الاختبار ٥

السؤال الأول ضع علامة (✔) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (✘) أمام العبارة غير الصحيحة:

١) الإطار الزمني هو سلسلة من الأحداث المترابطة. ( )
٢) تفتقر الوجبات السريعة إلى السُّكَّر. ( )
٣) الأطعمة الصحِّية مشبَّعة بالملح. ( )
٤) تتميَّز بعض الوجبات السريعة بالتكلفة المناسبة. ( )
٥) يُعدُّ المشهد جزءًا من أحداث المسرحية ككل. ( )

السؤال الثاني اختر الإجابة الصحيحة ممَّا يلي:

١) لا بُدَّ من تشجيع استبدال الوجبات السريعة بـ ....

أ المشروبات الغازيَّة ب الشراب الصناعي ج الأطعمة المقلية د البدائل الصحِّية

٢) الإفراط في تناول المشروبات الغازيَّة يؤدي إلى الإصابة بمرض ....

أ سوء التغذية ب الكبد الدهني ج الصداع د الدرن

٣) الطعام المُعدُّ بالمنزل غني بـ ....

أ المواد الحافظة ب المُحلِّيَّات الصناعية ج الأحماض الضارَّة د المكوّنات الصحِّية

٤) أحد اعتبارات السلامة في المسرح التأكد من ....

أ حفظ السيناريو ب تركيب الديكورات ج ارتداء الإكسسوارات د تقمُّص الشخصيات

٥) إضافة الخضراوات والحبوب الكاملة يرفع من .... في الوجبة.

أ السعرات الحرارية ب المواد الحافظة ج القيمة الغذائيَّة د معدل السُّكَّريات

٦) الإفراط في تناول المشروبات الغازيَّة يرفع احتمالات الإصابة بأمراض القلب لاحتوائها على ....

أ المُحلِّيَّات الصناعية ب السُّكَّريات ج حمض الفوسفوريك د الفاكهة

٧) توفِّر الوجبات السريعة كميات كبيرة من .... في وجبة واحدة.

أ الطاقة ب الألياف ج الفيتامينات د البروتينات

٨) للحصول على بروتين وألياف من مصدر نباتي صحِّي نتناول ....

أ المحشي ب الملوخية ج الفول المدمس د البرجر المنزلي

٩) يتم اختيار جميع العاملين بالمسرحية الصفِّية من ....

أ المعلمين ب المحترفين ج التلاميذ د الآباء

١٠) يؤثر الإفراط في تناول المشروبات الغازيَّة سلبًا على صحَّة ....

أ العينين ب العظام ج الجلد د العضلات



إجابة الاختبار ١

السؤال الأول:

① ✘ ② ✘ ③ ✔ ④ ✔ ⑤ ✔

السؤال الثاني:

① الألياف ② السكريات ③ المُخرج ④ التكلفة المناسبة

⑤ الفشار ⑥ الشهيَّة ⑦ الفنِّي ⑧ العناصر الغذائيَّة

⑨ الكبد الدهني ⑩ النسيج المُلوَّن

إجابة الاختبار ٢

السؤال الأول:

① ✘ ② ✔ ③ ✘ ④ ✘ ⑤ ✔

السؤال الثاني:

① الأنسولين ② الصحِّية ③ الدهون ④ الديكورات

⑤ حمض الفوسفوريك ⑥ الحلوى ⑦ المناظرة ⑧ الغازيَّة

⑨ الحبكة ⑩ القلي

إجابة الاختبار ٣

السؤال الأول:

① ✔ ② ✔ ③ ✘ ④ ✔ ⑤ ✘

السؤال الثاني:

① الغازيَّة ② الحديد ③ الأسلاك ④ الفاكهة

⑤ العناصر الغذائيَّة ⑥ القوية ⑦ الممثل ⑧ الفيتامينات

⑨ الوجبات السريعة ⑩ الألياف



إجابة الاختبار ٤

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✓ ٣ ✓ ٤ ✗ ٥ ✓

السؤال الثاني:

١ السياحة ٢ الأملاح ٣ المشبَّعة ٤ الهضمي
٥ تأليف السيناريو ٦ أخصائي التغذية ٧ الوجبات السريعة ٨ المُحلِّيَّات الصناعية
٩ الدقيق الأبيض ١٠ الفوسفوريك

إجابة الاختبار ٥

السؤال الأول:

١ ✗ ٢ ✗ ٣ ✗ ٤ ✓ ٥ ✓

السؤال الثاني:

١ البدائل الصحِّية ٢ سوء التغذية ٣ المكونات الصحِّية ٤ تركيب الديكورات
٥ القيمة الغذائيَّة ٦ السُّكَّريات ٧ الطاقة ٨ الفول المدمس
٩ التلاميذ ١٠ العظام





الموضوع الخامس
المشروبات الصحية بديلة للمشروبات غير الصحية

المشـــروبات الغازية و آثارها السلبيـــة



تحتوي المشروبات الغازية علي : (السكريات – المحليات الصناعية – حمض الفوسفوريك)

السكـــــريات

تؤدي السكريات الموجودة في المشروبات الغازية الي العديد من المشكلات الصحية منها :

- زيادة الوزن .
- رفع مستويات السكر في الدم مما يؤدي الي الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .
- ارتفاع ضغط الدم .
- زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والقولون .

أذكر السبب يعتبر شرب المشروبات الغازية الدايت ليس خيارًا صحيًا ؟

ج – لأنها تحتوي علي العديد من المحليات الصناعية التي لها العديد من الاثار الضارة علي الجهاز الهضمي .

المحليات الصناعية

تحتوي المشروبات الغازية علي المحليات الصناعية (بدائل السكر) والتي تتسبب في :

- تأثيرًا ضارًا علي البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي مما يحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر بفعالية .
- تؤثر علي امتصاص العناصـــر الغذائية ويجعلها أكثر صعوبة في الامتصاص .
- تؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .

حمض الفوسفوريك : من المكونات الضارة بالمشروبات الغازية ، حيث يعيق عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

أضرار وسلبيات المشـــروبات الغازية

- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف .
- تناول المشروبات الغازية يقلل من تناول الانسان الأطعمة والمشروبات المفيدة للجسم .
- الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يصيب الانسان بسوء التغذية (علل) ؟ ج – بسبب الافراط في تناول السكر فقط دون الحصول علي ما يكفي من العناصر الغذائية .

لاحظ : استبدال المشروبات الغاية ببدائل صحية مثل (المشروبات الصحية) يضمن الحصول علي تغذية جيدة وصحة مثالية .



الموضوع السادس الوجبـــات السريعة



طعـــام من الماضي الجميل

عند اعداد وتجهيز الطعام المنزلي في الماضي كان يتم مراعاة :

- توفير الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال، المراهقين، البالغين، المسنّين) .
- توفير الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .
- أن يكون الطعام ممتع وغني بالنكهات اللذيذة والمكونات الصحية والمغذية .

من أمثـلة تلك الوجبات (الكبدة الاسكندراني) :

يطهي الكبد مع الفلفل الملون وتعد " الكبدة الاسكندراني "من الوجبات اللذيذة للغاية والصحية :

الكبدة، تُعدّ مصدرًا غنيًا بالبروتين، والحديد والفيتامينB2 ، والفيتامينB12 ، والفيتامينA

الفلفل غني بالفيتامينات E ، A، K1 ، C، وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

الطعـام في الوقت الحاضر

يفضّل العديد من الشباب في الوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدّة في المنزل لعدد من الأسباب منها :

- ساهم ظهور سلاسل مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينيات بشكل كبير في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة.
- اكتسبت أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلّية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بتكلفة مناسبة .
- ظروف العمل الصعبة في المدن الكبرى، تجعل الأمر أكثر ملاءمة للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدّهم بالطاقة اللازمة.



أضرار الوجبات السريعة

تحتوي الوجبات السريعة على نسبة عالية من السكّر والدهون والكربوهيدرات و تفتقر الوجبات السريعة إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية وتناولها بكثرة قد يؤدي الي :

- تؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية، حيث يتلقى الجسم وفرة من الطاقة من دون أن يحصل على ما يكفيه من العناصر الغذائية " حيث يعاني أكثر من ٣٥ % من الأطفال وما يقارب من ٤٠٪ من البالغين في مصر من زيادة الوزن أو السمنة ".



- مرض السكّري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني، إلى جانب أمراض مثل فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.
- تأخر النموّ عند الاطفال وسوء التغذية بسبب الوجبات الغذائية غير الصحية التي تفتقر إلى العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم.

لاحـــــظ :

المناظرة : هي تبادل الآراء والحجج ، حيث يقدم أحد الفريقين حججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الأخر حُججًا ضده ويرد كل فريق حجج الأخر .

الحُجة القوية : هي الحجة المدعومة بالأدلة مثل : الحقائق والبيانات الإحصائية و التجارب الشخصية .



الموضوع السابع البدائل الصحية للوجبات السريعة

إعداد الأطعمة الصحية واختيارها

أذكر السبب علينا تجنُب تناول الوجبات السريعة ؟

ج – لأنها تحتوي علي نسبة عالية من الدهون والسكريات والملح و تفتقر للعناصر الغذائية الأساسية والأليف .



لـذلك من المهـم :

- قراءة العبارات المدونة علي العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها بالمعلبات الغذائية الأخرى .
- تشجيع استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .



البدائل الصحية للوجبات السريعة

الوجبات السريعة	البديل الصحي لها
الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية .	**الأطعمة المشوية او المطهوة بالبخار** أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون.
الوجبات الخفيفة التي تحتوي علي نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .	**الوجبات الخفيفة التي تحتوي علي نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر**، مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .
رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي علي كميات عالية من الملح والدهـــون .	**الأطعمة قليلة الدسم والملح**، مثل الفيشار أو المكســـرات.
الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .	**الخبز الذي يحتوي علي دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني** والبذور التي تزيد من محتوى الأليـاف والمغذيات
الوجبات السريعة التي تحتوي علي كميات عالية من الملح ، واللحوم منخفضة الجودة ، والخبز الأبيض .	**الأطعمة المعدة في المنزل** ، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل، والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة، ومزيج الخضروات، مثل السلطة .



الوجـــبات التقليديـــــة

- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية مشبعة ولذيذة اذا اضفنا لها الأعشاب والتوابل والبصل والثوم .
- يمكن رفع القيمة الغذائية لتلك الوجبات من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة ومسحوق الفول السوداني .

أمثلـة علي أشهر الأطباق التقليدية المصرية الصحية :

الملوخية : أحد الأطباق ذات القيمة العالية

الفول المدمس : مصدر نباتي للبروتين والألياف .

المحشي : تشتهر بمنطقة الدلتا في مصر عبارة وهو عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب .

الويكا (البامية) **والكشك الصعيدي** (بدقيق القمح) : تشتهر بهما منطقة الصعيـــد .

المندي : من أشهر الأكلات السيناوية وهو عبارة عن فراخ أو لحم مطهو علي الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض .

الصيادية : تشتهر به البيئات الساحلية وهو عبارة عن طبق من السمك والأرز .

لاحظ : أخصائي التغذية : هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز علي مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها ، ويشجع علي تناول الطعام الصحي ، ويساعد علي وضع خطط و وجبات لتحسين الغذاء .



الموضوع الثامن : الترويج للسياحة عبر المسـرح



مسـرحية صفية



للترويج للسياحة الي مصر يمكن للتلاميذ اعداد مسرحية تتناول أسطورة من أساطير اجدادنا المصريين القدماء مثل (**اسطورة إله الشمس رع**)

لإعداد مسـرحية صفية ، علينا إتباع مجموعة من الخطوات كالتالي :

1 - **تأليف سيناريو " بلورة الأفكار وكتابة السيناريو " :** علي أن يكون من **مشهد أو اثنين** ، حيث يتعاون التلاميذ في كتابة السيناريو يشكل يتناول **حبكة** المسرحية المراد تقديمها للجمهور .

2 - **تصميم الأزياء والمواقع والعناصر الداعمة :**

- يمكن استخدام قصاصات **الورق وقصاصات النسيج** الملونة لصنع أزياء مسرحية بسيط .
- يمكن بناء الديكور بالاستعانة **بشرائح الكرتون أو الورق** .

3 - **تعيين الأدوار وعمل بروفات للتدريب المشاهد :**

- يشارك الجميع في اعداد السيناريو والازياء والعناصر الداعمة .
- يتم اختيار تلاميذ للقيام بأدوار " **المخرج المسرحي وفني الاضاءة ومدير المسرح و ممثلين** "

4 – **أداء المشـاهد للجمهـور**

لاحظ : عند اعداد السيناريو وكتابة المسرحية يجب مراعاة بعض العناصر مثل :

- **المشهــد** : هو جزء من المسرحية ككل .
- **العناصر الداعمة** : الإضاءة والموسيقي .
- **الحبكــة** : هي سلسلة من الاحداث المترابطة
- **الأزيـــاء** : الملابس التي يرتديها الشخصيات .
- **الإعداد** : هو الإطاران المكاني والزمني اللذان التي تحدث فيهما المسرحية .

اعتبارات السلامة علي المسرح

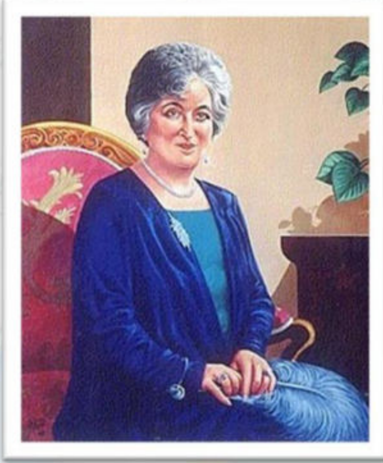


- عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون علي الأرض لتجنب التعثر .
- إتقان تركيب الجداران والأبواب والنوافذ والديكورات .
- عدم سطوع إضاءة المسرح في عيون الحضور .
- عدم لمس معدات الإضاءة إلا من قبل الفني المختص .
- مراعاة كيفية تحرك الممثلين علي المسرح تجنبًا لأن يصطدموا ببعضهم عن طريق الخطأ .





الموضوع التاسع شخصيات مصرية " صفية زغلول "



السيدة صفية زغلول (١٨٧٨-١٩٤٦).

- هي صفية مصطفى فهمي ابنة مصطفى فهمي باشا من أوائل رؤساء وزراء مصر منذ أن عرفت مصر نظام الوزارة.
- في العام ١٨٩٦، تزوّجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا، ويرجع سبب تسميتها بصفية زغلول إلى ذلك.
- كان للسيّدة صفيّة وزوجها حلم مشترك في تحرير مصر من الاحتلال البريطاني، وكانت مخلصة لزوجها وشجاعة في دعمها له.
- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرًا. فقد شاركت النساء في الثورة ضدّ الاحتلال البريطاني بشكل سلمي وتدرّجت أعمالهنّ من توقيع العرائض إلى إطلاق حملات المقاطعة، لذلك أصبحت ثورة مارس ١٩١٩ ، ثورة محورية في إعادة تشكيل مستقبل كلّ من مصر والنساء المصريات.
- قادت السيدة صفية زغلول المتظاهرين، وهم نساء مصريات من كافة الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية، في ثورة ١٩١٩ لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني وحققت الثورة أهدافها، ففي العام ١٩٢٢، استعاد المصريون حقهم في تقرير مصيرهم. وفي العام ١٩٢٣، تمت صياغة دستور جديد. بالإضافة إلى ذلك، اكتسبت النساء المصريات حقوقًا أكثر وأصبحت تشارك في كل مجال من مجالات المجتمع.
- لقب المصريون السيدة صفية زغلول بـ «أمّ المصريين» تعبيرًا عن حبّهم لها واحتراما لمشاركتها في تصميم مصر على نيل استقلالها من الاحتلال البريطاني وعلى تعزيز حقوق المرأة.
- كتب العديد من المقالات حول شجاعتها، كما سُمِّيت بعض الشوارع في القاهرة والإسكندرية على اسمها.

وفاتـــــهـا :

- توفيت عام ١٩٤٦، و دفنت إلى جانب زوجها الذي توفّي عام ١٩٢٧ في حي السيّدة زينب في شارع سعد زغلول في القاهرة.
- في العام ١٩٥٢ ، حُوِّل منزل آل زغلول المعروف بـــ منزل الأمة إلى متحف. ويعكس المنزل شخصية السيدة صفية زغلول، فهي ذكية ومتعلمة ومثقفة. ونظرًا لكونها تجيد الفرنسية وتحبّ القراءة، كانت تحتوي مكتبتها الخاصة على مجموعة من الكتب واللوحات الفنّية لمختلف الفنانين في ذلك العصر.

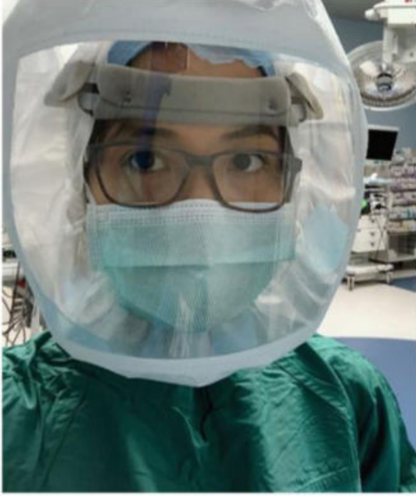




الموضوع العاشر

المستكشف النشط
السيدة / "روزم مورتون"

السيدة / روزم مورتون



- ممرّضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بالولايات المتحدة الأمريكية وهي أيضًا مستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.
- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال فترة تفشّي جائحة كورونا (كوفيد-١٩) .
- وثقت الصور التي التقطتها خلال الجائحة ، إجراءات السلامة المتبعة ومعدات الوقاية الشخصية التي كان العاملون في مجال الرعاية الصحية يستخدمونها لمنع انتشار الفيروس.
- وقد تمكنت هي وزملاءها من خلال ارتداء الكمامات الواقية والنظارات الواقية، والقفازات من الحدّ بشكل أفضل من انتشار الوباء. ويتمّ اتّباع هذه الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة.
- بصفة السيّدة مورتون ممرّضة في قسم الجراحة، فإنّها تختص برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخّلًا جراحيا، وتتأكد من توفّر كلّ ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة.

نصائح السيدة مورتون للشباب

تقدّم السيّدة مورتون نصائح قيّمة للشباب لمساعدتهم على اتّباع نمط حياة سليم وصحي عن طريق :



- التأكيد علي أهمية اختيار الأطعمة المغذية .
- إعطاء الأولوية للحصول على قسط كافٍ من النوم.
- ممارسة الرياضة بانتظام .
- البقاء على تواصل مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

ومع أنّ هذه الأمور قد تبدو كممارسات بسيطة يسهل اتباعها، فإنّه غالبًا ما يتم تجاهلها عند الانشغال بالدراسة أو العمل أو السفر، أو المرور بمواقف عصيبة.



مهنـــة التمـــريض

- يحرص الممرّضون في المقام الأوّل على تقديم الرعاية إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى ذلك، وبالتالي فهم **يؤدّون عملا قيما ويقدّمون إسهامات عظيمة للمجتمع**. ويحظى العاملون في مجال التمريض، **بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضى**.
- يتلقى العاملون في مجال التمريض **تدريبًا** لكي يتمكنوا من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبية طارئة من بينها **النوبات القلبية، والسكتات الدماغية، والكسور، والآلام المبرحة، والجروح الخطيرة**.

يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات المختلفة؛ فمثلًا :

مُمرّضو غرف الطوارئ :

- ✓ يتولوا رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب التعرّض لإصابة أو حالة مرضية .
- ✓ يعملون الأطباء علي تحديد ما إذا كان يمكن علاج المشكلة سريعًا أم أنّها تتطلب مزيدًا من العناية المركزة.

مُمرّضو قسم الجراحة :

- يقوموا برعاية المرضى الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخّلًا جراحيا.
- يتأكدوا من توفّر كلّ ما يحتاج إليه الفريق الجراحي أثناء الجراحة .
- العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة وإعطائها الي الجراحين خلال إجراء الجراحة .

الإسعافات الأولية لحالات الاختناق

- اذا كان الشخص يستطيع التنفس فشجعه علي السعال .
- اذا كان الشخص لا يستطيع السعال ، قم بإمالته الي الامام ووجه اليه ضربات قوفية بين لوحي كتفه.
- اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم أو التنفس ، فقُم بإجراء ضغطات البطن .

خطــوات اسعاف شخص مصاب بالاختناق


1 – الوقوف خلف الشخص المختنق ووع اليدين حول خصره ، ثم رفع المسعف ليديه قليلًا


2 – يقبض الشخص المسعف بأحدي يديه


3 – وضع المسعف يده المقبوضة أعلي سُرة المختنق وإمساكها باليد الأخرى بإحكام .


3 – ضغط المسعف بقوة علي بطن المختنق بحركة سرعة الي الأعلى وتكرار الضغط أكثر من مرة إذا لزم الأمر .





بنك اسئلة المتميز علي مقررات شهر مارس

السؤال الأول: أخترالاجابة الصحيحة

١) يعوق ....عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

أ) السكريات ب) حمض الفوسفريك جـ) المحليات الصناعية

٢) أي مما يلي لا يُعد من الحالات الطبية الطارئة ....

أ) النوبات القلبية ب) السكتات الدماغية جـ) الجروح السطحية

٣) المشروبات .... لا تحتوي علي الفيتامينات والمعادن والبروتينات .

أ) الطبيعية ب) الصحية جـ) الغازية

٤) في حالة الاختناق اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم او التنفس يجب اجراء ....

أ) ضغطات البطن ب) تنفس صناعي جـ) صدمات كهربية

٥) الإفراط في تناول المشروبات الغازية يرفع مستويات .... في الدم .

أ) البروتينات ب) السكر جـ) الالياف

٦) السيدة / روزم مورتون تعمل في قسم .... لدعم الفريق الجراحي .

أ) الجراحة ب) الطوارئ جـ) العيادات الخارجية

٧) يتميز .... بأنه غني بفيتامينات E، C ، K1 .

أ) الفلفل ب) الكبدة جـ) الخيار

٨) قادت السيدة / .... المتظاهرات خلال ثورة عام 1919 .

أ) سميحة أيوب ب) صفية زغلول جـ) روزم مورتون

٩) أي مما يلي لا يعد من أضرار الوجبات السريعة .

أ) زيادة الحديد في الدم ب) سوء التغذية جـ) زيادة الوزن

١٠) لبناء الديكور المســرحي من الممكن الاستعانة بـــ ....

أ) الورق ب) شرائح الكرتون جـ) أ ،ب معًا

١١) كل ما يلي من مكونات الوجبات السريعة ماعدا ....

أ) الألياف ب) السكر جـ) الدهون

١٢) يعُد .... مصدر نباتي هام للبروتين والاليـــاف .

أ) البطاطس المقلية ب) الفول المدمس جـ) الملوخــية

١٣) يفضل استبدال الاطعمـــة المقلية بـــ ....

أ) الأطعمة المشوية ب) الأطعمة الدهنية جـ) الوجبات السريعة



١٤ من أشهر الأطبــاق التقليدية في صعيد مصر ....

أ الصيادية   ب المحشي   جـ الكشــك والويكا

١٥ يمكننا رفع القيمة الغذائية للوجبات التقليدية عن طريق إضافة ....

أ الخضروات   ب الحبوب الكاملة   جـ أ ،ب معًا

١٦ الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب ....

أ تأخر النمو عند الأطفال   ب فقر الدم   جـ أ ،ب معًا

١٧ المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان ....

أ الدلتا   ب سيناء   جـ الصعيد

١٨ من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر ....

أ انتشار اكشاك الوجبات السريعة   ب ظروف العمل الصعبة في المدن   جـ أ ،ب معًا

١٩ تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الـــ ....

أ محشي   ب صيادية   جـ مندي

٢٠ .... هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .

أ الحجج الضعيفة   ب الحجج الكاذبة   جـ الحجج القوية

٢١ لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام ....

أ الورق   ب قصاصات النسيج   جـ أ ،ب معًا

٢٢ استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي ....

أ سوء التغذية   ب صحة مثالية   جـ الإصابة بالأمراض

٢٣ كانت السيــدة صفية زغلول من تُجيد اللغة ....

أ الألمانية   ب الروسية   جـ الفرنسية

٢٤ .... من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .

أ السكريات   ب المحليات الصناعية   جـ حمض الفوسفريك

٢٥ لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب ....

أ أم الثورة   ب أم الشهداء   جـ أم المصريين

٢٦ تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة ....

أ الوزن   ب خطر الإصابة بأمراض القلب   جـ أ ،ب معًا

٢٧ كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بـــكل مما يلي ماعدا ....

أ ممارسة الرياضة   ب تناول الوجبات السريعة   جـ اتباع نمط صحي سليم

٢٨ أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية ....

أ حمض الكبريتيك   ب السكريات   جـ حمض الفوسفريك



٢٩ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون الي إسعافات أولية أو عناية فورية من مهام ....

أ ممرضو غرف الطوارئ — ب ممرضو الجراحة — جـ ممروضو الاسنـــان

٣٠ تحتوي رقائق الذرة والبطـــاطس علي كميات عالية من ....

أ البروتينات — ب الامـــلاح — جـ الفيتامينات

٣١ عُرف منزل أل زغلول بمنزل ....

أ مصر — ب الأمة — جـ الزعيم

٣٢ من أمثلة الاطبـــاق التقليدية المصرية ....

أ البرجر — ب الملوخية — جـ البطاطس المقلية

٣٣ .... هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز في مجال التغذية .

أ الاخصائي النفسي — ب الاخصائي الاجتماعي — جـ اخصائي التغذية

٣٤ أي مما يلي يعد من العناصر الداعمة للمســـرحية ....

أ الإضاءة — ب الموسيقي — جـ أ ،ب معًا

٣٥ السيدة صفية زغلول هي ابنة رئيس الوزراء المصري الراحل ....

أ سعد زغلول — ب مصطفي فهمي — جـ مصطفي كامل

٣٦ تعمل السيدة / روزم مورتون بمهنة ....

أ التمريض — ب الأثار — جـ التنقيب

٣٧ في حالة الاختناق اذا كان الشخص يستطيع التنفس علينا تشجيعه علي ....

أ السعال — ب القيء — جـ النـــوم

٣٨ أي مما يلي لا يعد من المخاطر الصحية للمشروبات الغازية ....

أ زيادة الوزن — ب بناء العضلات — جـ الإصابة بمرض السكري

٣٩ من مخاطر المشروبات الغازية الإصابة بمرض السكري من النوع ....

أ الثاني — ب الثالث — جـ الرابع

٤٠ المشروبات الغازية لها العديد من الاثار السلبية علي الجهـــاز ....

أ التنفسي — ب الدوري — جـ الهضمي

٤١ .... هي تبادل الآراء والحجج .

أ المحاضرة — ب المناظرة — جـ التراشـــق

٤٢ ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة في مصر خلال فترة ....

أ السبعينات — ب الثمانينات — جـ التسعينـــات

٤٣ تحتوي .... علي نسبة كبيرة من البروتينات والحديد والفيتامينات .

أ البطاطس المقلية — ب الكـــبدة — جـ المشروبات الغازية



٤٤ الخبـــز المصنوع من الحبوب الكاملة يُعد بديلًا صحيًا لـــ ....
أ الفيشار — ب الفاكهة — ج الخبز الأبيض

٤٥ تشتهر منطقة الدلتا في مصر بـــ ....
أ الويكا — ب المحشي — ج المندي

السؤال الثاني: ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام العبارات التالية

١ تعتبر المشروبات الغازية الدايت بديلًا صحيًا للمشروبات الغازية . ( )
٢ تميـزت السيدة صفية زغلول بالذكاء والثقافة العالية وحب القراءة . ( )
٣ المحليات الصناعية تحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر . ( )
٤ يقدم الممرضون الرعاية للحالات الحرجة فقط . ( )
٥ الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يؤدي الي الإصابة بسوء التغذية . ( )
٦ التمريض من المهن العظيمة في المجتمع . ( )
٧ لا توجد أي علاقة بين تناول المشروبات الغازية والاصابة بأمراض القلب والقولون . ( )
٨ قامت السيدة روزم مورتون بتصوير حياتها كممرضة خلال جائحة كورونا . ( )
٩ قديمًا كان الشباب يفضل الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية . ( )
١٠ تقديرًا لدورها ، سميت بعض الشوارع في القاهرة باسم السيدة صفية زغلول . ( )
١١ تُعد الكبـــدة الاسكندراني من الأطعمة التي تفتقر الي البروتين والفيتامينات . ( )
١٢ يجب علي الممثلين مراعاة خطواتهم علي المسرح لتجنب التعثر والاصطدام . ( )
١٣ من أسباب انتشـــار الوجبات السريعة تقديمها للجمهور بأسعار باهظة . ( )
١٤ ليس من الضروري تناول سيناريو المسرحية لحبكة المسرحية المراد تقديمها . ( )
١٥ الأطعمة المطهـــوة بالبخار من أفضل البدائل الصحية للأطعمة المقلية . ( )
١٦ تحتوي الحلوى علي نسبة عالية من السكـــريات . ( )
١٧ يعد المندي من أشهر الأطباق التقليدية لسكان منطقة الدلتا . ( )
١٨ تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون . ( )
١٩ يمكن استخدام المســـرح للترويج للسياحة . ( )
٢٠ ظروف العمل الصعبة في المدن أحدي أسباب انتشار الوجبات السريعة . ( )
٢١ من الأفضل للجمهور المسرحي سطوع الإضاءة في المسرح بشكل كبير . ( )
٢٢ المشروبات الغازية تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الصحية . ( )
٢٣ لم تشارك السيدة صفية زغلول في ثورة عام 1919 م . ( )



٢٤ تناول كميات كبيرة من السكريات قد يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. ( )
٢٥ الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ( )
٢٦ حمض الاسكوربيك بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص الجسم للكالسيـوم . ( )
٢٧ تعمل السيدة روزم موتون ممرضة في قسم الطـــواريء . ( )
٢٨ المشـــروبات الغازية تؤثر ايجابًا علي صحة الانســان العامة . ( )
٢٩ اتباع نمط حياة صحي يعني ممارسة الرياضة بانتظام . ( )
٣٠ الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تُعد بديلًا صحيًا للأطعمة المشوية . ( )
٣١ دفنت صفية زغلول إلى جانب زوجها في حي السيّدة زينب في القاهرة . ( )
٣٢ يشتهر طبق الصيادية في البيئات الساحلية المصرية . ( )
٣٣ من اعدادات السلامة علي المسرح وضع العديد من الاسلاك علي ارض المسرح . ( )
٣٤ يرجع تسمية السيدة صفية زغلول نسبة الي زوجها سعد زغلول باشا . ( )
٣٥ بعد وفاة السيدة صفية زغلول حول منزلها " منزل الأمة " الي متحف . ( )
٣٦ يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات . ( )
٣٧ العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة . ( )
٣٨ تعيق المحليات الصناعية من امتصاص العناصر الغذائية بالطعـام . ( )
٣٩ للحفاظ علي صحة الانسان يجب استبدال المشروبات الصحية بمشروبات غازية . ( )
٤٠ المشروبات الغازية تُضر بالبكتيريا المفيدة بالجهـــاز الهضمي . ( )
٤١ تفتقر الوجبات السريعة للعناصر الغذائية والأليـاف . ( )
٤٢ الأطعمة المنزلية غنية بالفيتامينات والمكونات المغذية . ( )
٤٣ يعاني نسبة كبيرة من الأطفال من السمنة بسبب الوجبات السريعة . ( )
٤٤ توفر الوجبات الصحية الاحتياجات اللازمة لممارسة الألعاب المختلفة . ( )
٤٥ تناول الفواكه والاطعمة المنزلية يعد من أفضل البدائل الصحية للوجبات السريعة . ( )
٤٦ الفيشار والمكسرات يعدان أحد البدائل الغذائية الصحية . ( )
٤٧ لم تتمكن السيدة روزم مورتون من اتباع الإجراءات الاحترازية خلال جائحة كورونا . ( )
٤٨ الأفضل للصحة العامة استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ( )

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق

الاجابات



بنك أسئلة المتميز علي مقررات شهر مارس

السؤال الأول: أختر الاجابة الصحيحة

1. يعوق ....عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .
   - أ) السكريات
   - ب) حمض الفوسفريك
   - ج) المحليات الصناعية
2. أي مما يلي لا يُعد من الحالات الطبية الطارئة ....
   - أ) النوبات القلبية
   - ب) السكتات الدماغية
   - ج) الجروح السطحية
3. المشروبات .... لا تحتوي علي الفيتامينات والمعادن والبروتينات .
   - أ) الطبيعية
   - ب) الصحية
   - ج) الغازية
4. في حالة الاختناق اذا كان الشخص لا يتمكن من التكلم او التنفس يجب اجراء ....
   - أ) ضغطات البطن
   - ب) تنفس صناعي
   - ج) صدمات كهربية
5. الإفراط في تناول المشروبات الغازية يرفع مستويات .... في الدم .
   - أ) البروتينات
   - ب) السكر
   - ج) الالياف
6. السيدة / روزم مورتون تعمل في قسم .... لدعم الفريق الجراحي .
   - أ) الجراحة
   - ب) الطوارئ
   - ج) العيادات الخارجية
7. يتميز .... بأنه غني بفيتامينات E، C ، K1 .
   - أ) الفلفل
   - ب) الكبدة
   - ج) الخيار
8. قادت السيدة / .... المتظاهرات خلال ثورة عام 1919 .
   - أ) سميحة أيوب
   - ب) صفية زغلول
   - ج) روزم مورتون
9. أي مما يلي لا يعد من أضرار الوجبات السريعة .
   - أ) زيادة الحديد في الدم
   - ب) سوء التغذية
   - ج) زيادة الوزن
10. لبناء الديكور المســـرحي من الممكن الاستعانة بــ ....
    - أ) الورق
    - ب) شرائح الكرتون
    - ج) أ ،ب معًا
11. كل ما يلي من مكونات الوجبات السريعة ماعدا ....
    - أ) الألياف
    - ب) السكر
    - ج) الدهون
12. يعُد .... مصدر نباتي هام للبروتين والاليــاف .
    - أ) البطاطس المقلية
    - ب) الفول المدمس
    - ج) الملوخـية
13. يفضل استبدال الاطعمـــة المقلية بــ ....
    - أ) الأطعمة المشوية
    - ب) الأطعمة الدهنية
    - ج) الوجبات السريعة



١٤ من أشهر الأطبـــاق التقليدية في صعيد مصر ....

أ الصيادية　ب المحشي　جـ الكشـــك والويكا

١٥ يمكننا رفع القيمة الغذائية للوجبات التقليدية عن طريق إضافة ....

أ الخضروات　ب الحبوب الكاملة　جـ أ ،ب معًا

١٦ الوجبات الغذائية غير الصحية قد تسبب ....

أ تأخر النمو عند الأطفال　ب فقر الدم　جـ أ ،ب معًا

١٧ المندي أحدي الاطباق التقليدية التي يشتهر بها سكان ....

أ الدلتا　ب سيناء　جـ الصعيد

١٨ من أسباب انتشار الوجبات السريعة في مصر ....

أ انتشار اكشاك الوجبات السريعة　ب ظروف العمل الصعبة في المدن　جـ أ ،ب معًا

١٩ تشتهر البيئات الساحلية بأطباق الــ ....

أ محشي　ب صيادية　جـ مندي

٢٠ .... هي الحجج المدعومة بالأدلة والحقائق .

أ الحجج الضعيفة　ب الحجج الكاذبة　جـ الحجج القوية

٢١ لصنع أزياء مسرحية بسيطة يمكننا استخدام ....

أ الورق　ب قصاصات النسيج　جـ أ ،ب معًا

٢٢ استبدال المشروبات الغازية بالمشروبات الصحية يؤدي الي ....

أ سوء التغذية　ب صحة مثالية　جـ الإصابة بالأمراض

٢٣ كانت السيـــدة صفية زغلول من تُجيد اللغة ....

أ الألمانية　ب الروسية　جـ الفرنسية

٢٤ .... من مكونات المشروبات الغازية التي قد تسبب خطر الإصابة بمرض السرطان .

أ السكريات　ب المحليات الصناعية　جـ حمض الفوسفريك

٢٥ لقب المصريون السيدة صفية زغلول بلقب ....

أ أم الثورة　ب أم الشهداء　جـ أم المصريين

٢٦ تناول المشروبات الغازية بشكل متكرر قد يؤدي الي زيادة ....

أ الوزن　ب خطر الإصابة بأمراض القلب　جـ أ ،ب معًا

٢٧ كان للسيدة / روزم مورتون دورًا كبيرًا لتوعية الشباب بـــكل مما يلي ماعدا ....

أ ممارسة الرياضة　ب تناول الوجبات السريعة　جـ اتباع نمط صحي سليم

٢٨ أي مما يلي لا يعد من مكونات المشروبات الغازية ....

أ حمض الكبريتيك　ب السكريات　جـ حمض الفوسفريك



٢٩ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية من مهام ....

أ ممرضو غرف الطوارئ   ب ممرضو الجراحة   ج ممروضو الاسنـــان

٣٠ تحتوي رقائق الذرة والبطـــاطس علي كميات عالية من ....

أ البروتينات   ب الامـــلاح   ج الفيتامينات

٣١ عُرف منزل أل زغلول بمنزل ....

أ مصر   ب الأمة   ج الزعيم

٣٢ من أمثلة الاطبـــاق التقليدية المصرية ....

أ البرجر   ب الملوخية   ج البطاطس المقلية

٣٣ .... هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز في مجال التغذية .

أ الاخصائي النفسي   ب الاخصائي الاجتماعي   ج اخصائي التغذية

٣٤ أي مما يلي يعد من العناصر الداعمة للمســرحية ....

أ الإضاءة   ب الموسيقي   ج أ ،ب معًا

٣٥ السيدة صفية زغلول هي ابنة رئيس الوزراء المصري الراحل ....

أ سعد زغلول   ب مصطفي فهمي   ج مصطفي كامل

٣٦ تعمل السيدة / روزم مورتون بمهنة ....

أ التمريض   ب الأثار   ج التنقيب

٣٧ في حالة الاختناق اذا كان الشخص يستطيع التنفس علينا تشجيعه علي ....

أ السعال   ب القيء   ج النـوم

٣٨ أي مما يلي لا يعد من المخاطر الصحية للمشروبات الغازية ....

أ زيادة الوزن   ب بناء العضلات   ج الإصابة بمرض السكري

٣٩ من مخاطر المشروبات الغازية الإصابة بمرض السكري من النوع ....

أ الثاني   ب الثالث   ج الرابع

٤٠ المشروبات الغازية لها العديد من الاثار السلبية علي الجهـــاز ....

أ التنفسي   ب الدوري   ج الهضمي

٤١ .... هي تبادل الآراء والحجج .

أ المحاضرة   ب المناظرة   ج التراشـــق

٤٢ ظهرت سلاسل مطاعم الوجبات السريعة في مصر خلال فترة ....

أ السبعينات   ب الثمانينات   ج التسعينـات

٤٣ تحتوي .... علي نسبة كبيرة من البروتينات والحديد والفيتامينات .

أ البطاطس المقلية   ب الكـبدة   ج المشروبات الغازية



٤٤ الخبـــز المصنوع من الحبوب الكاملة يُعد بديلًا صحيًا لـــ ....

أ) الفيشار ب) الفاكهة جـ) الخبز الأبيض

٤٥ تشتهر منطقة الدلتا في مصر بـ ....

أ) الويكا ب) المحشي جـ) المندي

السؤال الثاني ضع علامة صح أو علامة خطأ امام العبارات التالية

١ تعتبر المشروبات الغازية الدايت بديلًا صحيًا للمشروبات الغازية . ✗

٢ تميـزت السيدة صفية زغلول بالذكاء والثقافة العالية وحب القراءة . ✓

٣ المحليات الصناعية تحد من قدرة الجسم علي معالجة السكر . ✓

٤ يقدم المرضون الرعاية للحالات الحرجة فقط . ✗

٥ الافراط في تناول المشروبات الغازية قد يؤدي الي الإصابة بسوء التغذية . ✓

٦ التمريض من المهن العظيمة في المجتمع . ✓

٧ لا توجد أي علاقة بين تناول المشروبات الغازية والاصابة بأمراض القلب والقولون . ✗

٨ قامت السيدة روزم مورتون بتصوير حياتها كممرضة خلال جائحة كورونا . ✓

٩ قديمًا كان الشباب يفضل الوجبات السريعة عن الوجبات المنزلية . ✗

١٠ تقديرًا لدورها ، سميت بعض الشوارع في القاهرة باسم السيدة صفية زغلول . ✓

١١ تُعد الكبـــدة الاسكندراني من الأطعمة التي تفتقر الي البروتين والفيتامينات . ✗

١٢ يجب علي الممثلين مراعاة خطواتهم علي المسرح لتجنب التعثر والاصطدام . ✓

١٣ من أسباب انتشـــار الوجبات السريعة تقديمها للجمهور بأسعار باهظة . ✗

١٤ ليس من الضروري تناول سيناريو المسرحية لحبكة المسرحية المراد تقديمها . ✗

١٥ الأطعمة المطهـــوة بالبخار من أفضل البدائل الصحية للأطعمة المقلية . ✓

١٦ تحتوي الحلوى علي نسبة عالية من السكـــريات . ✓

١٧ يعد المندي من أشهر الأطباق التقليدية لسكان منطقة الدلتا . ✗

١٨ تحتوي الوجبات السريعة علي نسبة كبيرة من الكربوهيدرات والدهون . ✓

١٩ يمكن استخدام المســـرح للترويج للسياحة . ✓

٢٠ ظروف العمل الصعبة في المدن أحدي أسباب انتشار الوجبات السريعة . ✓

٢١ من الأفضل للجمهور المسرحي سطوع الإضاءة في المسرح بشكل كبير . ✗

٢٢ المشروبات الغازية تحتوي علي العديد من العناصر الغذائية الصحية . ✗

٢٣ لم تشارك السيدة صفية زغلول في ثورة عام 1919 م . ✗



٢٤ تناول كميات كبيرة من السكريات قد يسبب خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان. ✓
٢٥ الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ✓
٢٦ حمض الاسكوربيك بالمشروبات الغازية يعيق امتصاص الجسم للكالسيوم . ✗
٢٧ تعمل السيدة روزم موتون ممرضة في قسم الطواريء . ✗
٢٨ المشروبات الغازية تؤثر ايجابًا علي صحة الانسان العامة . ✗
٢٩ اتباع نمط حياة صحي يعني ممارسة الرياضة بانتظام . ✓
٣٠ الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة تُعد بديلًا صحيًا للأطعمة المشوية . ✗
٣١ دفنت صفية زغلول إلى جانب زوجها في حي السيّدة زينب في القاهرة . ✓
٣٢ يشتهر طبق الصيادية في البيئات الساحلية المصرية . ✓
٣٣ من اعدادات السلامة علي المسرح وضع العديد من الاسلاك علي ارض المسرح . ✗
٣٤ يرجع تسمية السيدة صفية زغلول نسبة الي زوجها سعد زغلول باشا . ✓
٣٥ بعد وفاة السيدة صفية زغلول حول منزلها " منزل الأمة " الي متحف . ✓
٣٦ يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات . ✓
٣٧ العمل كممرض مساعد لجراح يتطلب تجهيز المعدات والأدوات أثناء الجراحة . ✓
٣٨ تعيق المحليات الصناعية من امتصاص العناصر الغذائية بالطعام . ✓
٣٩ للحفاظ علي صحة الانسان يجب استبدال المشروبات الصحية بمشروبات غازية . ✗
٤٠ المشروبات الغازية تُضر بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي . ✓
٤١ تفتقر الوجبات السريعة للعناصر الغذائية والألياف . ✓
٤٢ الأطعمة المنزلية غنية بالفيتامينات والمكونات المغذية . ✓
٤٣ يعاني نسبة كبيرة من الأطفال من السمنة بسبب الوجبات السريعة . ✓
٤٤ توفر الوجبات الصحية الاحتياجات اللازمة لممارسة الألعاب المختلفة . ✓
٤٥ تناول الفواكه والاطعمة المنزلية يعد من أفضل البدائل الصحية للوجبات السريعة . ✓
٤٦ الفيشار والمكسرات يعدان أحد البدائل الغذائية الصحية . ✓
٤٧ لم تتمكن السيدة روزم مورتون من اتباع الإجراءات الاحترازية خلال جائحة كورونا . ✗
٤٨ الأفضل للصحة العامة استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . ✓

انتهت الأسئلة مع أطيب الامنيات بالنجاح والتوفيق



أسئلة الموضوع الخامس : المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا تسبب المشروبات الغازية في زيادة الوزن. ( )
٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري. ( )
٣- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم، ( )
٤- تعد المشروبات الغازية الدايت ليست الخيارا الصحيا البديل للمشروبات الغازية. ( )
٥- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي. ( )
٦- تكثر في المشروبات الغازية الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف. ( )
٧- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات . ( )
٨- تناول المشروبات الغازية طوال اليوم، تقلل من تناول المشروبات والأطعمة الأخرى. ( )
٩- قد تُصاب بسوء التغذية بسبب الإفراط في تناوله السكر فقط. ( )
١٠- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية

أ- السكر ب- الملح ج- الفاكهة د- الفيتامينات

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

أ- ارتفاع الضغط الدم ب- السكري ج- السرطان د- الانيميا

٣- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير .... على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع ب- مفيد ج- جيد د- ضار

٤- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى ....

أ- زيادة الشهية، ب- زيادة استهلاك السعرات الحرارية ج- زيادة الوزن. د- جميع ما سبق

٥- يعيق حمض .... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

أ- الستريك ب- الليمون ج- اللكتيك د- الفوسفوريك

٦- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

أ- المشروبات الغازية الدايت ب- العصائر الصناعية ج- الوجبات السريعة د- المشرويات الصحية

أسئلة الموضوع السادس : الوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- في الماضي الجميل عند إعداد الوجبات المميزة يتم تناولوها مع الأُسرة في المناسبات . ( )
٢- وجبات الماضي كانت لا تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو. ( )
٣- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضرطلب الوجبات السريعة. ( )
٤- الكبد، يُعد مصدرا غنيًا بـ البروتين فقط. ( )
٥- يعتبر الكبد غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم. ( )
٦- ساهم مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة. ( )
٧- تناول الوجبات الصحية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية. ( )
٨- كشفت الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حاليًا من زيادة الوزن أو السمنة. ( )
٩- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما،ويقدم الفريق الآخر حججا ضده. ( )
١٠- عند المناظرة يجب عليك اِستخدم مصادرموثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك المعرفة المصري. ( )
١١- المناظر الكفؤ هو الذي يكون على استعداد للرد على حجج الطرف المقابل. ( )
١٢- ويقوم الطالب بإدارة المناظرة ليؤكد على المعلومة الصحيحة. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

أ- الحاضر ب- الماضي ج- الوقت الحالي د- الماضي والحاضر

٢- تعد من امثلة وجبات الماضي كانت تُقدم مع الفلفل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية، وصحية.

أ- البيتزا ب- الكبد الاسكندراني ج- الشاورما د- البرجر

٣- يُعد مصدرا غنيًا بـ البروتين، والحديد، والفيتامين B2 والفيتامين B12والفيتامين A .

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٤- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٥- تشتهر باحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٦- تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- كشفت الاحصائيات .... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني.

أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ج- انعدام انتشار د- ندرة انتشار

٨- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ....

أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد

٩- .... هي تبادل الآراء والحجج.

أ- المناظرة ب- الندوة ج- المناقشة د- المفاوضات

١٠- .... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية.

أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

أسئلة الموضوع السابع : البدائل الصحية للوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تحتوي الوجبات الصحية على نسبة عالية من الدهون، والسكريات والملح. ( )
٢- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى. ( )
٣- تفتقر الوجبات الصحية إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف. ( )
٤- الوجبة الصحية المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. ( )
٥- الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية. ( )
٦- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر من الوجبات السريعة. ( )
٧- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة وجبات صحية. ( )
٨- تعد رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون وجبات سريعة. ( )
٩- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفيشار أو المكسرات وجبات سريعة. ( )
١٠- يعد الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض من الوجبات الصحية. ( )
١١- تعد الأطعمة المعدة في المنزل، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون وجبات صحية. ( )
١٢- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية واللذيذة، مثل البرجر والبيتزا ( )
١٣- تعد الملوخية من الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية. ( )
١٤- تشتهر منطقة الصعيد بطبق الكشك فقط. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تفتقر الوجبات .... إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٢- الوجبة .... المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٣- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون اطعمة.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٤- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .... عليها.

أ- الأعشاب ب التوابل ج- الثوم والبصل د- جميع ما سبق

٥- وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- البامية د- المندي

٦- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٧- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض

أ- الفول المدمس　　ب- الملوخية　　ج- الصيادية　　د- المندي

٨- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب.

أ- الفول المدمس　　ب- الملوخية　　ج- المحشي　　د- المندي

٩- عبارة عن دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد.

أ- الفول المدمس　　ب- الملوخية　　ج- الكشك　　د- المندي

أسئلة الموضوع الثامن : الترويج للسياحة عبر المسرح

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكنك أنت وزملائك في الفصل تقديم مسرحية تحتفي بمصر. (   )
٢- غير مفيد تقديم مسرحية لتروج السياحة في مصر. (   )
٣- يمكنك البحث على شبكة الإنترنت عن شخصيات المسرحية مثل شخصية رع. (   )
٤- يمكنك استخدام قصاصات الورق والنسيج الملونة لصنع الأزياء. (   )
٥- يستحيل صنع أريكة من عدة كراس مدمجة معا كديكور للمسرحية. (   )
٦- يمكن بناء ديكورا لنافذة من شرائح الكرتون. (   )
٧- يتحقق التلاميذ من عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون على أرض المسرح قد تتسبّب بتعثرهم. (   )
٨- عند تأليف مسرحية يجب على كل فرد في مجموعتك المساهمة في أفكار إبداعية. (   )
٩- يجب أن يتناغم المشهدان ليخبرا قصة واحدة مترابطة. (   )
١٠- يمكن إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك. (   )
١١- احرص على اتّباع هذه الاحتياطات أثناء وجودك على خشبة المسرح. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكن أن يشارك .... في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة.

أ- طالب واحد   ب- جميع الطلاب   ج- طالبان   د- ٣ طلاب

٢- تحرص انت وزملائك ألا .... إضاءة المسرح في عيون الحضور.

أ- تسطع   ب- تطفئ   ج- تخمد   د- لاشئ مما سبق

٣- يتّبع .... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

أ- المؤلف   ب- المخرج   ج- فني الديكور   د- الممثّلون

٤- هو جزء من المسرحية ككل .

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

٥- هو الإطاران المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

٦- هي سلسلة من الأحداث المترابطة

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

٧- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني ....

أ- مختلف   ب- متشابه   ج- متطابق   د- متماثل

٨- يكون لكل .... بداية وعقد وخاتمة

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

أسئلة الموضوع التاسع : شخصيات مصريّة مؤثّرة السيّدة صفيّة زغلول

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يرجع سبب تسمية صفيّة زغلول إلى والدها. ( )

٢- امتنعت النساء عن المشاركة في ثورة ١٩١٩ ضد الاحتلال البريطاني. ( )

٣- وتدرجت أعمال النساء في ثورة ١٩١٩من توقيع العرائض إلى إطلاق حملات المقاطعة. ( )

٤- قامت ثورة ١٩١٩ لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني. وحققت الثورة أهدافها، ( )

٥- سميت بعض الشوارع في القاهرة فقط باسم صفية زغلول. ( )

٦- يُعتبر العمل التطوعي من أساسيات تحقيق التماسك الاجتماعي في أي مجتمع. ( )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- سيدة مصرية تزوجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا هي ....

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

٢- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرا.

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

٣- لقبها المصريون بـ«أم المصريين» تعبيرًا عن حبهم واحترامهم لها .

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

٤- حول منزل آل زغلول المعروف بـ«منزل الأمة» إلى ....

أ- مسرح ب- سينما ج- برج سكني د- متحف.

أسئلة الموضوع العاشر : المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- وثّقت الصور التي التقطتها رزوم مورتون خلال الجائحة، إجراءات السلامة المتبعة. (   )
٢- يتم اتباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة لتفادي تفشي فيروس كرونا. (   )
٣- السيدة مورتون طبيبة في قسم الجراحة، وتعتني بالمرضى. (   )
٤- تقوم الممرضات بتجهيز المعدات والأدوات وتعطيها للجراحين. (   )
٥- لاتباع نمط حياة سليم وصحي، يجب اختيار الأطعمة المغذية. (   )
٦- غير مهم الحصول على قسط كاف من النوم. (   )
٧- يجب وممارسة الرياضة بانتظام لاتباع نظام حياة صحي. (   )
٨- يؤدي الممرضون عملا قيما ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع. (   )
٩- يتلقى الممرضون المعتمدون حديثًا تدريبا عمليا في مكان العمل في البداية. (   )
١٠- لا يمكنك مساعدة الفرد الذي يعاني من الاختناق. (   )
١١- اذا لم يتمكن من الشخص الذي يعاني من الاختناق التكلم أو التنفس، فقم بإجراء ضغطات البطن. (   )

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بأمريكا، ومستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.

أ- روزم مورتون   ب- ريبيكا هوي   ج- وصفية نزرين   د- ليليجول سيدغات

٢- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال فترة تفشي جائحة كورونا (كوفيد ١٩)،

أ- روزم مورتون   ب- ريبيكا هوي   ج- وصفية نزرين   د- ليليجول سيدغات

٣- تمكنوا من الحد بشكل أفضل من انتشار الوباء من خلال :

أ- ارتداء الكمامات الواقية،   ب النظارات الواقية،   ج- القفازات   د- جميع ما سبق

٤- يتولى ممرضوا .... رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب التعرض لإصابة أو حالة مرضية،

أ- عيادة الاسنان   ب- غرف الطوارئ   ج- عيادة العظام   د- جميع ما سبق

٥- يتمكن الممرضون من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبّية طارئة من بينها .

أ- النوبات القلبية،   ب- السكتات الدماغية،   ج- الكسور،   د- جميع ما سبق

٦- يحرص .... في المقام الأول على تقديم الرعاية إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى ذلك،

أ- المهندسون   ب- المعلمون   ج- الممرضون   د- علماء الآثار

٧- يتلخص نطاق عمل السيدة روزم مورتون في المساعدة في ....

أ- جراحات الحالات الحرجة ب- جراحة الاسنان ج- جراحة العظام د- علاج الحروق

٨- اذا لم يتمكن من الشخص الذي يعاني من الاختناق التكلم أو التنفس، فقم بإجراء.............

أ- ضغطات البطن ب- التنفس الصناعي ج- الإنعاش القلبي د- نقل الدم

٩- عند اجراء ضغطات البطن قف .... الفرد وضع يديك حول خصره، ثم ارفعهما قليلا إلى الأعلى.

أ- بجوار ب- خلف ج- أمام د- أعلى

أسئلة الموضوع الخامس : المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- لا تسبب المشروبات الغازية في زيادة الوزن. (خ)
٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري. (ص)
٣- نفت بعض الدراسات وجود علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم، (خ)
٤- تعد المشروبات الغازية الدايت ليست الخيارا الصحيا البديل للمشروبات الغازية. (ص)
٥- للمحليات الصناعية بديل السكر تأثير مفيد على البكتريا المفيدة في الجهاز الهضمي. (خ)
٦- تكثر في المشروبات الغازية الفيتامينات والمعادن والبروتينات والألياف. (خ)
٧- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات . (ص)
٨- تناول المشروبات الغازية طوال اليوم، تقلل من تناول المشروبات والأطعمة الأخرى. (ص)
٩- قد تُصاب بسوء التغذية بسبب الإفراط في تناوله السكر فقط. (ص)
١٠- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية

أ- السكر   ب- الملح   ج- الفاكهة   د- الفيتامينات

٢- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

أ- ارتفاع الضغط الدم   ب- السكري   ج- السرطان   د- الانيميا

٣- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير .... على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع   ب- مفيد   ج- جيد   د- ضار

٤- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى ....

أ- زيادة الشهية،   ب- زيادة استهلاك السعرات الحرارية   ج- زيادة الوزن.   د- جميع ما سبق

٥- يعيق حمض .... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

أ- الستريك   ب- الليمون   ج- اللكتيك   د- الفوسفوريك

٦- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

أ- المشروبات الغازية الدايت   ب- العصائر الصناعية   ج- الوجبات السريعة   د- المشروبات الصحية

أسئلة الموضوع السادس : الوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- في الماضي الجميل عند إعداد الوجبات المميزة يتم تناولوها مع الأُسرة في المناسبات . (ص)
٢- وجبات الماضي كانت لا تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو. (خ)
٣- يفضل العديد من الشباب في الوقت الحاضرطلب الوجبات السريعة. (ص)
٤- الكبد، يُعد مصدرا غنيًا بـ البروتين فقط. (خ)
٥- يعتبر الكبد غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم. (خ)
٦- ساهم مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية في زيادة الإقبال على الوجبات السريعة. (ص)
٧- تناول الوجبات الصحية يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وسوء التغذية. (خ)
٨- كشفت الإحصاءات أن هناك نسبة من الأطفال والبالغين في مصر يعانون حاليًا من زيادة الوزن أو السمنة. (ص)
٩- في المناظرة يقدم أحد الفريقين حججا لصالح موضوع ما،ويقدم الفريق الآخر حججا ضده. (ص)
١٠- عند المناظرة يجب عليك اِستخدم مصادرموثوقة للبحث عن معلومات مثل بنك المعرفة المصري. (ص)
١١- المناظر الكفؤ هو الذي يكون على استعداد للرد على حجج الطرف المقابل. (ص)
١٢- ويقوم الطالب بإدارة المناظرة ليؤكد على المعلومة الصحيحة. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

أ- الحاضر ب- الماضي ج- الوقت الحالي د- الماضي والحاضر

٢- تعد من امثلة وجبات الماضي كانت تُقدم مع الفلفل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية، وصحية.

أ- البيتزا ب- الكبد الاسكندراني ج- الشاورما د- البرجر

٣- يُعد مصدرا غنيًا بـ البروتين، والحديد، والفيتامين B2 والفيتامين B12والفيتامين A .

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٤- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٥- تشتهر باحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٦- تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- كشفت الاحصائيات .... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني.

أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ج- انعدام انتشار د- ندرة انتشار

٨- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ....

أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد

٩- .... هي تبادل الآراء والحجج.

أ- المناظرة ب- الندوة ج- المناقشة د- المفاوضات

١٠- .... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية.

أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

أسئلة الموضوع السابع : البدائل الصحية للوجبات السريعة

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- تحتوي الوجبات الصحية على نسبة عالية من الدهون، والسكريات والملح. (خ)
٢- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى. (ص)
٣- تفتقر الوجبات الصحية إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف. (خ)
٤- الوجبة الصحية المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية. (ص)
٥- الأطعمة المقلية بالزيت، وبخاصة الدهون المشبعة غير الصحية. (ص)
٦- الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر من الوجبات السريعة. (خ)
٧- تعد الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة وجبات صحية. (ص)
٨- تعد رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون وجبات سريعة. (ص)
٩- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح، مثل الفيشار أو المكسرات وجبات سريعة. (خ)
١٠- يعد الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض من الوجبات الصحية. (خ)
١١- تعد الأطعمة المعدة في المنزل، مثل البرجر قليل الملح، واللحوم الخالية من الدهون وجبات صحية. (ص)
١٢- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية واللذيذة، مثل البرجر والبيتزا (خ)
١٣- تعد الملوخية من الأطباق ذات القيمة الغذائية العالية. (ص)
١٤- تشتهر منطقة الصعيد بطبق الكشك فقط. (خ)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- تفتقر الوجبات .... إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٢- الوجبة .... المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٣- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون اطعمة.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

٤- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .... عليها.

أ- الأعشاب ب التوابل ج- الثوم والبصل د- جميع ما سبق

٥- وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- البامية د- المندي

٦- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٧- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في براميل مدفونة تحت الأرض

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

٨- طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضراوات بالأرز والطماطم والبصل والبقدونس وغيرها من الأعشاب.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- المحشي د- المندي

٩- عبارة عن دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الكشك د- المندي

أسئلة الموضوع الثامن : الترويج للسياحة عبر المسرح

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يمكنك أنت وزملائك في الفصل تقديم مسرحية تحتفي بمصر. (ص)
٢- غير مفيد تقديم مسرحية لتروج السياحة في مصر. (خ)
٣- يمكنك البحث على شبكة الإنترنت عن شخصيات المسرحية مثل شخضية رع. (ص)
٤- يمكنك استخدام قصاصات الورق والنسيج الملونة لصنع الأزياء. (ص)
٥- يستحيل صنع أريكة من عدة كراس مدمجة معا كديكور للمسرحية. (خ)
٦- يمكن بناء ديكورا لنافذة من شرائح الكرتون. (ص)
٧- يتحقق التلاميذ من عدم وجود أسلاك إضاءة أو ميكروفون على أرض المسرح قد تتسبّب بتعثرهم. (ص)
٨- عند تأليف مسرحية يجب على كل فرد في مجموعتك المساهمة في أفكار إبداعية. (ص)
٩- يجب أن يتناغم المشهدان ليخبرا قصة واحدة مترابطة. (ص)
١٠- يمكن إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك. (ص)
١١- احرص على اتّباع هذه الاحتياطات أثناء وجودك على خشبة المسرح. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يمكن أن يشارك .... في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة.

أ- طالب واحد   ب- جميع الطلاب   ج- طالبان   د- ٣ طلاب

٢- تحرص انت وزملائك ألا .... إضاءة المسرح في عيون الحضور.

أ- تسطع   ب- تطفئ   ج- تخمد   د- لاشئ مما سبق

٣- يتّبع .... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

أ- المؤلف   ب- المخرج   ج- فني الديكور   د- الممثّلون

٤- هو جزء من المسرحية ككل .

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

٥- هو الإطاران المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

٦- هي سلسلة من الأحداث المترابطة

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

٧- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني ....

أ- مختلف   ب- متشابه   ج- متطابق   د- متماثل

٨- يكون لكل .... بداية وعقد وخاتمة

أ- المشهد   ب- الإعداد   ج- الحبكة   د- السيناريو

أسئلة الموضوع التاسع : شخصيات مصريّة مؤثّرة السيّدة صفيّة زغلول

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- يرجع سبب تسميت صفيّة زغلول إلى والدها. (خ)

٢- امتنعت النساء عن المشاركة في ثورة ١٩١٩ ضد الاحتلال البريطاني. (خ)

٣- وتدرجت أعمال النساء في ثورة ١٩١٩من توقيع العرائض إلى إطلاق حملات المقاطعة. (ص)

٤- قامت ثورة ١٩١٩ لتحرير مصر من الاحتلال البريطاني. وحققت الثورة أهدافها، (ص)

٥- سميت بعض الشوارع في القاهرة فقط باسم صفية زغلول. (خ)

٦- يُعتبر العمل التطوعي من أساسيات تحقيق التماسك الاجتماعي في أي مجتمع. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- سيدة مصرية تزوجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا هي ....

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

٢- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرا.

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

٣- لقبها المصريون بـ«أم المصريين» تعبيرًا عن حبهم واحترامهم لها .

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

٤- حول منزل آل زغلول المعروف بـ«منزل الأمة» إلى ....

أ- مسرح ب- سينما ج- برج سكني د- متحف.

أسئلة الموضوع العاشر : المستكشف النشط

السؤال الأول : ضع كلمة (صح) أو (خطأ):-

١- وثّقت الصور التي التقطتها رزوم مورتون خلال الجائحة، إجراءات السلامة المتبعة. (ص)
٢- يتم اتباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة لتفادي تفشي فيروس كرونا. (ص)
٣- السيدة مورتون طبيبة في قسم الجراحة، وتعتني بالمرضى. (خ)
٤- تقوم الممرضات بتجهيز المعدات والأدوات وتعطيها للجراحين. (ص)
٥- لاتباع نمط حياة سليم وصحي، يجب اختيار الأطعمة المغذية. (ص)
٦- غير مهم الحصول على قسط كاف من النوم. (خ)
٧- يجب وممارسة الرياضة بانتظام لاتباع نظام حياة صحي. (ص)
٨- يؤدي الممرضون عملا قيما ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع. (ص)
٩- يتلقى الممرضون المعتمدون حديثًا تدريبا عمليا في مكان العمل في البداية. (ص)
١٠- لا يمكنك مساعدة الفرد الذي يعاني من الاختناق. (خ)
١١- اذا لم يتمكن من الشخص الذي يعاني من الاختناق التكلم أو التنفس، فقم بإجراء ضغطات البطن. (ص)

السؤال الثاني : اختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- هي ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بأمريكا، ومستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.

أ- روزم مورتون   ب- ريبيكا هوي   ج- وصفية نزرين   د- ليليجول سيدغات

٢- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال فترة تفشي جائحة كورونا (كوفيد ١٩)،

أ- روزم مورتون   ب- ريبيكا هوي   ج- وصفية نزرين   د- ليليجول سيدغات

٣- تمكنوا من الحد بشكل أفضل من انتشار الوباء من خلال :

أ- ارتداء الكمامات الواقية،   ب النظارات الواقية،   ج- القفازات   د- جميع ما سبق

٤- يتولى ممرضوا .... رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب التعرض لإصابة أو حالة مرضية،

أ- عيادة الاسنان   ب- غرف الطوارئ   ج- عيادة العظام   د- جميع ما سبق

٥- يتمكن الممرضون من تقديم الإسعافات الأولية للأفراد الذين يعانون من حالات طبّية طارئة من بينها .

أ- النوبات القلبية،   ب- السكتات الدماغية،   ج- الكسور،   د- جميع ما سبق

٦- يحرص .... في المقام الأول على تقديم الرعاية إلى الأشخاص الذين يحتاجون إلى ذلك،

أ- المهندسون   ب- المعلمون   ج- الممرضون   د- علماء الآثار

٧- يتلخص نطاق عمل السيدة روزم مورتون في المساعدة في ....

أ- جراحات الحالات الحرجة   ب- جراحة الاسنان   ج- جراحة العظام   د- علاج الحروق

٨- اذا لم يتمكن من الشخص الذي يعاني من الاختناق التكلم أو التنفس، فقم بإجراء.............

أ- ضغطات البطن   ب- التنفس الصناعي   ج- الإنعاش القلبي   د- نقل الدم

٩- عند اجراء ضغطات البطن قف .... الفرد وضع يديك حول خصره، ثم ارفعهما قليلا إلى الأعلى.

أ- بجوار   ب- خلف   ج- أمام   د- أعلى



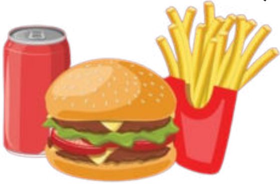
ملخص على مقرر شهر مارس



1: تعد **المشروبات الغازية** من اكثر المشروبات شيوعاً في العالم .

2: من أضرار المشروبات الغازية: **السمنة** , **تسوس الاسنان** , **هشاشة العظام** , **أمراض القلب** , **مرض السكري** , **السرطان** .

3: **مرض السكري من النوع الثاني** عبارة عن اضطراب مزمن يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم .



4: المشروبات الغازية **الدايت** لا تعد الخيار الصحي المناسب .

5: استهلاك المحليات **الصناعية** يؤدي إلى زيادة **الشهية** .

6: قد يعيق حمض **الفسفوريك** الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص **الكالسيوم** .

7: المشروبات الغازية **خالية** من **الفيتامينات** و **المعادن** و **البروتينات** و **الالياف** .



8: تسبب المشروبات الغازية الإصابة **بسوء** التغذية .

9: **الوجبات السريعة** تحتوي على الكثير من **الدهون** , **السكر** , **الملح** .

10: من مراحل النمو: **الاطفال** , **المراهقين** , **البالغين** , **المسنين** .



11: من الوجبات المنزلية اللذيذة والمفيدة للجسم **الكبدة الأسكندراني** .

12: من اسباب إقبال الشباب على الوجبات السريعة: **ظهور الاكشاك** , **ظروف العمل** .



13: من أضرار الوجبات السريعة: **السكريات العالية** , **فقر الدم** , **سوء التغذية** .

14: **المناظرة**: تبادل الآراء والحجج .

15: من مصادر البحث: **المكتبات** , **شبكة الانترنت** , **بنك المعرفة المصري** .



16: من بدائل الوجبات السريعة: **الاطعمة المشوية** , **الطهي على البخار**.

17: يعد الفول المدمس مصدر **نباتي** للبروتين والالياف .

18: طبق **الويكا** من منطقة الصعيد .

19: طبق **المندي** من الأكلات السيناوية .

20: طبق **الصيادية** من وجبات البيئات **الساحلية** .



21: **اخصائي التغذية**: هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها .

22: من مراحل الإعداد المسرحي: **تأليف السيناريو** , **تشكيل فريق العمل** , **بروفات المسرحية** , **العرض المسرحي** , **تقديم العرض** .

23: يمكننا صناعة الأزياء الخاصة بالمسرحية من **قصاصات الورق** , **النسيج الملون** .



24: يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من **شرائح الكرتون** , **رسومات ورقية** .

25: من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح: عدم سطوع **إضاءة** المسرح في عيون الحضور.

26: عند تأليف مسرحية يجب علينا **بلورة الأفكار وكتابة السيناريو** أولاً .

27: يعد **المشهد** هو جزء من المسرحية .

28: **الاعداد** هو الاطار **المكاني** و **الزمني** اللذان تحدث فيهما المسرحية .

29: **الحبكة**: هي سلسلة من **الأحداث** المترابطة .



30: السيدة **صفية زغلول** سميت بهذا الاسم نسبة إلى **زوجها** القاضي المصري زغلول باشا .
31: ركزت صفية زغلول على حقوق المرأة .
32: قادت السيدة **صفية زغلول** المتظاهرين وهم **نساء** مصريات من كافة الخلفيات الاجتماعية والاقتصادية في ثورة 1919 .
33: لقب المصريون السيدة صفية زغلول **بأم المصريين** تعبيراً على حبهم لها .
34: سميت بعض الشوارع في القاهرة والأسكندرية **باسم صفية زغلول** .



35: تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بـ**منزل الأمة** إلى **متحف** .
36: من صفات السيدة صفية زغلول: **ذكية** , **متعلمة** , **مثقفة** .
37: من العاملون بالمتحف: **المرشد** , **موظف الاستقبال** , **حارس الأمن** .
38: من المهارات الواجب توافرها للعاملين بالمتحف: **المعرفة** , **التواصل** , **حل المشكلات** .



39: السيدة روزم مورتن هي **ممرضة** تعمل بقسم **الجراحة** في احد المستشفيات **بالولايات المتحدة الامريكية** .
40: السيدة روزم مورتن مستكشفة لدى **ناشيونال جيوجرافيك** .
41: من إجراءات السلامة المتبعة أثناء جائحة كورونا: ارتداء **الكمامات الواقية** , **النظارات الواقية** , **القفازات** .
42: من التخصصات المختلفة في مجال التمريض: **ممرضو غرف الطوارئ** .



43:يتلقى العاملون في مجال التمريض تدريباً لكي يتمكنوا من تقديم الاسعافات الاولية في حالات الطوارئ.

44:من الحالات الطارئة: النوبات القلبية , الجروح الخطيرة .

45:تقوم روزم مورتن بمساعدة الجراح أثناء الجراحة وتقدم المعدات و الأدوات إلى الجراحين خلال إجراء الجراحة .

46:تقدم مورتن نصائح للشباب بمساعدتهم على اتباع نمط حياة سليم وصحي .



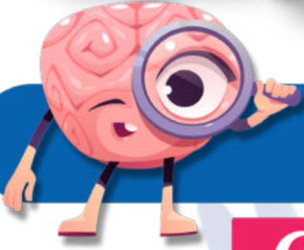
47:يتلقى الممرضون المعتمدون حديثاً تدريباً عملياً في مكان العمل .

48:يعد رعاية المرضى والتعاون مع الاطباء و التواصل مع أسر المرضى و تطوير المهارات من الامور الهامة التي يجب مراعتها أثناء تدريب الممرضين .

49:عند محاولة شخص ما يمر بحالة حرجة التي يعيق فيها جسم غريب مجرى الهواء فعلية الذهاب للمستشفى واللجوء لقسم الجراحة .

50:يعد التشجيع على السعال أولى الخطوات لمساعدة شخص ما يختنق ولكنه يستطيع التنفس .

51:من المهن الهامة بالمستشفيات: الأطباء , الممرضون , الصيادلة .



بنك اسئلة على مقرر شهر مارس

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1: من اضرار المشروبات الغازية ....
1: السمنة 2: السرطان 3: مرض السكري 4: كل ما سبق

2: استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الى زيادة ....
1: الشهية 2: العناصر الغذائية 3: المال 4: غير ذلك

3: من المحليات الطبيعية ....
1: العسل 2: الملح 3: سكر الدايت 4: كل ما سبق

4: يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية ..... الكالسيوم .
1: امتصاص 2: استهلاك 3: افراط 4: تناول

5: الافراط في تناول السكريات يصيبينا بـ........................ التغذية .
1: سوء 2: حسن 3: زيادة 4: صحة

6: يقبل العديد من الشباب على الوجبات السريعة بدلاً من الوجبات المعدة في المنزل بسبب ....
1: ظروف عملهم 2: جودة الوجبات 3: شعبيتها الكبيرة 4: الاولى والثالثة

7: من اضرار الوجبات السريعة ....
1: السكريات العالية 2: الدهون 3: نقص الفيتامينات 4: كل ما سبق

8: من الوجبات الصحية ....
1: البرجر 2: البيتزا 3: الكبدة 4: كل ما سبق

9: يعد .... من الوجبات السريعة .
1: ساندوتش دبل برجر 2: الكبدة الاسكندراني 3: البصارة 4: كل ما سبق

10: من فوائد الكبدة أحتوائها على ....
1: البروتين 2: الحديد 3: الفيتامينات 4: كل ما سبق

11: يجب علينا قراءة .... المدونة على العبوات الغذائية .
1: العبارات 2: القصص 3: المجلات 4: الكتب

12: من بدائل الوجبات السريعة ....
1: الاطعمة المشوية 2: الدجاج المقلي 3: المشروبات الغازية 4: البيتزا

13: يمكننا اضافة النكهات لأطباقنا التقليدية مثل ....
1: الاعشاب 2: التوابل 3: الثوم 4: كل ما سبق

14: .... من الاطباق المصرية التقليدية .
1: الملوخية 2: المحشي 3: الويكا 4: كل ما سبق

15: يعد .... من الاطباق الساحلية .
1: الصيادية 2: الكشك 3: الويكا 4: غير ذلك

16: من الاكلات السيناوية ....
1: الويكا 2: المندى 3: المحشي 4: الصيادية

17: .... يشجع الناس على تناول الغذاء الصحي ويساعدهم على وضع خطط وجبات لتحسين صحتهم .
1: اخصائي التغذية 2: المعلم 3: المحامي 4: المهندس

18: تسهم .... في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة وهادفة .
1: المدرسة 2: المستشفى 3: المسرحيات 4: كل ما سبق

19: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
1: الاخراج 2: التمثيل 3: الاضاءة 4: كل ما سبق

20: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
1: الورق 2: المعادن 3: النسيج 4: الاولى والثالثة

21: يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من.................................
1: الكرتون 2: الورق 3: الكراسي 4: كل ما سبق

22: من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح التأكد من ....
1: اصطدام الممثلون ببعض 2: سطوع الاضاءة في عيون المشاهدين
3: عدم وجود اسلاك على الارض 4: تساقط الديكور

23: من عناصر تأليف المسرحية ....
1: كتابة السيناريو 2: تصميم الموقع 3: عمل البروفات 4: كل ما سبق

24: .... هو عبارة عن جزء من المسرحية .
1: الاخراج 2: المشهد 3: الاعداد 4: الحبكة

25: .... هو الاطار المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية .
1: الاخراج 2: المشهد 3: الاعداد 4: الحبكة

26: .... هي سلسلة من الاحداث المترابطة .
1: الاخراج 2: المشهد 3: الاعداد 4: الحبكة

27: تؤدى المسرحيات على .... المسرح أمام الجمهور.
1: اريكة 2: خشبة 3: حائط 4: كرتون

28: من الصفات الشخصية للسيدة صفية زغلول ....
1: الذكاء 2: الجهل 3: الثقافة 4: الاولى والثالثة

29: كانت السيدة صفية زغلول تحب ....
1: القراءة 2: الرسم 3: العزف 4: التمثيل

30: اشتملت مكتبة السيدة صفية زغلول على ....
1: الكتب 2: اللوحات 3: الاولى والثانية 4: غير ذلك

31: لقبت السيدة صفية زغلول بـ..
1: الامبراطورة 2: أم المصريين 3: نجمة الجماهير 4: سيدة المسرح

32:ركزت السيدة صفية زغلول على حقوق ....
1:الطفل 2:المرأة 3:الرجال 4:الشباب

33:السيدة روزم مورتون هي ممرضة تعمل بقسم .... في احد المستشفيات بالولايات المتحدة الامريكية .
1:الجراحة 2:الاستقبال 3:الطوارئ 4:كل ما سبق

34:من اجراءات السلامة ضد الامراض ارتداء العاملون في مجال الرعاية الصحية معدات الوقاية الشخصية مثل ....
1:الكمامات 2:النظارات 3:القفازات 4:كل ما سبق

35:يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات منها ....
1:الطوارئ 2:الجراحة 3:اللغة العربية 4:الاولى والثانية

36:من الحالات الطبية الطارئة ....
1:النوبات القلبية 2:السكتات الدماغية 3:الكسور 4:كل ما سبق

37: تقدم السيدة مورتون نصائح قيمة للشباب لمساعدتهم على اتباع نمط صحي حيث اكدت على تناول ....
1:الاطعمة المقلية 2:الوجبات السريعة
3:الاطعمة المغذية 4:المشروبات الغازية

2 ضع علامة صح أو خطأ:

1:المشروبات الغازية صحية وتمدنا بالكالسيوم . ( )

2:يجب علينا شرب الماء والعصائر الطبيعية بدلاً من المشروبات الغازية ( )

3:يعد الاصابة بالمرض السكري من أضرار المشروبات الغازية . ( )

4:من المشكلات غير الصحية للمياه الغازية رشاقة الجسم . ( )

5:تزيد المشروبات الغازية من خطورة الاصابة بأمراض القلب والسرطان . ( )

6:الوجبات السريعة غنية بالفيتامينات و المعادن . ( )

7:لابد من توفير الاحتياجات الغذائية للاطفال فقط . ( )

8:من الضروري أن تشمل وجباتنا العناصر الغذائية اللازمة عند ممارسة الرياضة . ( )

9:في الماضي الجميل كان الناس يستمتعون بطعامهم بمشاركة الاسرة والجيران في المناسبات و الاحتفالات . ( )

10:من الوجبات المنزلية اللذيذة والمفيدة الكبدة الاسكندراني . ( )

11:تعد السيدة صفية زغلول من اوائل رؤساء وزراء مصر . ( )

12:كانت السيدة صفية زغلول تحلم بتحرير مصر من الاحتلال البريطاني ( )

13:تجاهلت السيدة صفية حقوق المرأة . ( )

14:شاركت النساء في الثورة ضد الاحتلال البريطاني . ( )

15:لقبت السيدة صفية زغلول بـ «ام المصريين» . ( )

16: سميت بعض الشوارع في القاهرة والاسكندرية باسم صفية زغلول .

(   )



17: تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بـ «منزل الامة» الى متحف .

(   )

18: كانت السيدة صفية زغلول تجيد اللغة الفرنسية .   (   )

3 صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

:1

(أ)	(ب)
1:من أضرار المشروبات الغازية	أ:تبادل الآراء والحجج .
2:من مراحل النمو	ب:غنية بالبروتين .
3:الكبدة	جـ:هشاشة العظام
4:من اسباب إقبال الشباب على الوجبات السريعة	د:الطفولة
5:المناظرة	هـ:ظروف العمل الصعبة .

:2

(أ)	(ب)
1:طبق المندي من	أ:ممرضة بقسم الجراحة .
2:من مراحل الإعداد المسرحي	ب:الأكلات السيناوية .
3:من العاملون بالمسرح	جـ:تأليف السيناريو .
4:أم المصريين	د:فني الإضاءة ,
5:روزم مورتن	هـ:صفية زغلول
	و:منطقة الصعيد .

الاختبار 1

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من اضرار المشروبات الغازية ....
1:السمنة 2:السرطان 3:مرض السكري 4:كل ما سبق
2:من فوائد الكبدة أحتوائها على ....
1:البروتين 2:الحديد 3:الفيتامينات 4:كل ما سبق
3:يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من............................... .
1:الكرتون 2:الورق 3:الكراسي 4:كل ما سبق
4:من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح التأكد من ....
1:اصطدام الممثلون ببعض 2:سطوع الاضاءة في عيون المشاهدين
3:عدم وجود اسلاك على الارض 4:تساقط الديكور
5:من عناصر تأليف المسرحية ....
1:كتابة السيناريو 2:تصميم الموقع 3:عمل البروفات 4:كل ما سبق
6:من اجراءات السلامة ضد الامراض ارتداء العاملون في مجال الرعاية الصحية معدات الوقاية الشخصية مثل ....
1:الكمامات 2:النظارات 3:القفازات 4:كل ما سبق
7:يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات منها ....
1:الطوارئ 2:الجراحة 3:اللغة العربية 4:الاولى والثانية
8:من الحالات الطبية الطارئة ....
1:النوبات القلبية 2:السكتات الدماغية 3:الكسور 4:كل ما سبق
9: تقدم السيدة مورتون نصائح قيمة للشباب لمساعدتهم على اتباع نمط صحي حيث اكدت على تناول ....
1:الاطعمة المقلية 2:الوجبات السريعة
3:الاطعمة المغذية 4:المشروبات الغازية
10:من اضرار الوجبات السريعة ....
1:السكريات العالية 2:الدهون 3:نقص الفيتامينات 4:كل ما سبق
11:من الوجبات الصحية ....
1:البرجر 2:البيتزا 3:الكبدة 4:كل ما سبق
12:يعد .... من الوجبات السريعة .
1:ساندوتش دبل برجر 2:الكبدة الاسكندراني 3:البصارة 4:كل ما سبق
13:تسهم .... في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة وهادفة .
1:المدرسة 2:المستشفى 3:المسرحيات 4:كل ما سبق
14: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
1:الاخراج 2:التمثيل 3:الاضاءة 4:كل ما سبق
15: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
1:الورق 2:المعادن 3:النسيج 4:الاولى والثالثة

الاختبار 2

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:.............................. هي سلسلة من الاحداث المترابطة .
1:الاخراج   2:المشهد   3:الاعداد   4:الحبكة

2:يعد .... من الوجبات السريعة .
1:ساندوتش دبل برجر   2:الكبدة الاسكندراني   3:البصارة   4:كل ما سبق

3: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
1:الاخراج   2:التمثيل   3:الاضاءة   4:كل ما سبق

4: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
1:الورق   2:المعادن   3:النسيج   4:الاولى والثالثة

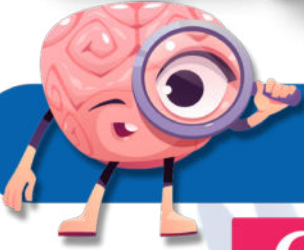
5:لقبت السيدة صفية زغلول بـ.. .
1:الامبراطورة   2:أم المصريين   3:نجمة الجماهير   4:سيدة المسرح

2 ضع علامة صح أو خطأ:

1:كانت السيدة صفية زغلول تجيد اللغة الفرنسية . (   )
2:المشروبات الغازية صحية وتمدنا بالكالسيوم . (   )
3:لابد من توفير الاحتياجات الغذائية للاطفال فقط . (   )
4:من المشكلات غير الصحية للمياه الغازية رشاقة الجسم . (   )
5:يعد الاصابة بالمرض السكري من أضرار المشروبات الغازية . (   )

3 صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
1:طبق المندي من	أ:ممرضة بقسم الجراحة .
2:من مراحل الإعداد المسرحي	ب:الأكلات السيناوية .
3:من العاملون بالمسرح	جـ:تأليف السيناريو .
4:أم المصريين	د:فني الإضاءة ,
5:روزم مورتن	هـ:صفية زغلول
	و:منطقة الصعيد .



بنك اسئلة على مقرر شهر مارس

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من اضرار المشروبات الغازية ....
1:السمنة 2:السرطان 3:مرض السكري 4:كل ما سبق

2:استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الى زيادة ....
1:الشهية 2:العناصر الغذائية 3:المال 4:غير ذلك

3:من المحليات الطبيعية ....
1:العسل 2:الملح 3:سكر الدايت 4:كل ما سبق

4:يعيق حمض الفوسفوريك بالمشروبات الغازية عملية ..... الكالسيوم .
1:امتصاص 2:استهلاك 3:افراط 4:تناول

5:الافراط في تناول السكريات يصيبنا بـ................................ التغذية .
1:سوء 2:حسن 3:زيادة 4:صحة

6:يقبل العديد من الشباب على الوجبات السريعة بدلاً من الوجبات المعدة في المنزل بسبب ....
1:ظروف عملهم 2:جودة الوجبات 3:شعبيتها الكبيرة 4:الاولى والثالثة

7:من اضرار الوجبات السريعة ....
1:السكريات العالية 2:الدهون 3:نقص الفيتامينات 4:كل ما سبق

8:من الوجبات الصحية ....
1:البرجر 2:البيتزا 3:الكبدة 4:كل ما سبق

9:يعد .... من الوجبات السريعة .
1:ساندوتش دبل برجر 2:الكبدة الاسكندراني 3:البصارة 4:كل ما سبق

10: من فوائد الكبدة أحتوائها على ....
1: البروتين 2: الحديد 3: الفيتامينات 4: كل ما سبق

11: يجب علينا قراءة .... المدونة على العبوات الغذائية .
1: العبارات 2: القصص 3: المجلات 4: الكتب

12: من بدائل الوجبات السريعة ....
1: الاطعمة المشوية 2: الدجاج المقلي 3: المشروبات الغازية 4: البيتزا

13: يمكننا اضافة النكهات لأطباقنا التقليدية مثل ....
1: الاعشاب 2: التوابل 3: الثوم 4: كل ما سبق

14: .... من الاطباق المصرية التقليدية .
1: الملوخية 2: المحشي 3: الويكا 4: كل ما سبق

15: يعد .... من الاطباق الساحلية .
1: الصيادية 2: الكشك 3: الويكا 4: غير ذلك

16: من الاكلات السيناوية ....
1: الويكا 2: المندى 3: المحشي 4: الصيادية

17: .... يشجع الناس على تناول الغذاء الصحي ويساعدهم على وضع خطط وجبات لتحسين صحتهم .
1: اخصائي التغذية 2: المعلم 3: المحامي 4: المهندس

18: تسهم .... في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة وهادفة .
1: المدرسة 2: المستشفى 3: المسرحيات 4: كل ما سبق

19: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
1: الاخراج 2: التمثيل 3: الاضاءة 4: كل ما سبق

20: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
1: الورق 2: المعادن 3: النسيج 4: الاولى والثالثة

21:يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من.................................
1:الكرتون 2:الورق 3:الكراسي 4:كل ما سبق

22:من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح التأكد من ....
1:اصطدام الممثلون ببعض 2:سطوع الاضاءة في عيون المشاهدين
3:عدم وجود اسلاك على الارض 4:تساقط الديكور

23:من عناصر تأليف المسرحية ....
1:كتابة السيناريو 2:تصميم الموقع 3:عمل البروفات 4:كل ما سبق

24:.................................هو عبارة عن جزء من المسرحية .
1:الاخراج 2:المشهد 3:الاعداد 4:الحبكة

25:..........هو الاطار المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية .
1:الاخراج 2:المشهد 3:الاعداد 4:الحبكة

26:.................................هي سلسلة من الاحداث المترابطة .
1:الاخراج 2:المشهد 3:الاعداد 4:الحبكة

27:تؤدى المسرحيات على .... المسرح أمام الجمهور.
1:اريكة 2:خشبة 3:حائط 4:كرتون

28:من الصفات الشخصية للسيدة صفية زغلول ....
1:الذكاء 2:الجهل 3:الثقافة 4:الاولى والثالثة

29:كانت السيدة صفية زغلول تحب ....
1:القراءة 2:الرسم 3:العزف 4:التمثيل

30:اشتملت مكتبة السيدة صفية زغلول على ....
1:الكتب 2:اللوحات 3:الاولى والثانية 4:غير ذلك

31:لقبت السيدة صفية زغلول بـ...
1:الامبراطورة 2:أم المصريين 3:نجمة الجماهير 4:سيدة المسرح

32:ركزت السيدة صفية زغلول على حقوق ....

1:الطفل 2:المرأة 3:الرجال 4:الشباب

33:السيدة روزم مورتون هي ممرضة تعمل بقسم .... في احد المستشفيات بالولايات المتحدة الامريكية .

1:الجراحة 2:الاستقبال 3:الطوارئ 4:كل ما سبق

34:من اجراءات السلامة ضد الامراض ارتداء العاملون في مجال الرعاية الصحية معدات الوقاية الشخصية مثل ....

1:الكمامات 2:النظارات 3:القفازات 4:كل ما سبق

35:يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات منها ....

1:الطوارئ 2:الجراحة 3:اللغة العربية 4:الاولى والثانية

36:من الحالات الطبية الطارئة ....

1:النوبات القلبية 2:السكتات الدماغية 3:الكسور 4:كل ما سبق

37: تقدم السيدة مورتون نصائح قيمة للشباب لمساعدتهم على اتباع نمط صحي حيث اكدت على تناول ....

1:الاطعمة المقلية 2:الوجبات السريعة

3:الاطعمة المغذية 4:المشروبات الغازية

2 ضع علامة صح أو خطأ:

1:المشروبات الغازية صحية وتمدنا بالكالسيوم . (✗)

2:يجب علينا شرب الماء والعصائر الطبيعية بدلاً من المشروبات الغازية (✓)

3:يعد الاصابة بالمرض السكري من أضرار المشروبات الغازية . (✓)

4:من المشكلات غير الصحية للمياه الغازية رشاقة الجسم . (✗)

5:تزيد المشروبات الغازية من خطورة الاصابة بأمراض القلب والسرطان . (✓)

6:الوجبات السريعة غنية بالفيتامينات و المعادن . (✗)

7:لابد من توفير الاحتياجات الغذائية للاطفال فقط . (✗)

8:من الضروري أن تشمل وجباتنا العناصر الغذائية اللازمة عند ممارسة الرياضة . (✓)

9:في الماضي الجميل كان الناس يستمتعون بطعامهم بمشاركة الاسرة والجيران في المناسبات و الاحتفالات . (✓)

10:من الوجبات المنزلية اللذيذة والمفيدة الكبدة الاسكندراني . (✓)

11:تعد السيدة صفية زغلول من اوائل رؤساء وزراء مصر . (✓)

12:كانت السيدة صفية زغلول تحلم بتحرير مصر من الاحتلال البريطاني (✓)

13:تجاهلت السيدة صفية حقوق المرأة . (✗)

14:شاركت النساء في الثورة ضد الاحتلال البريطاني . (✓)

15:لقبت السيدة صفية زغلول بـ «ام المصريين» . (✓)

16:سميت بعض الشوارع في القاهرة والاسكندرية باسم صفية زغلول . (✓)

17:تم تحويل منزل آل زغلول المعروف بـ «منزل الامة» الى متحف . (✓)

18:كانت السيدة صفية زغلول تجيد اللغة الفرنسية . (✓)



3 صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

:1

(أ)	(ب)
1:من أضرار المشروبات الغازية	أ:تبادل الآراء والحجج .
2:من مراحل النمو	ب:غنية بالبروتين .
3:الكبدة	جـ:هشاشة العظام
4:من اسباب إقبال الشباب على الوجبات السريعة	د:الطفولة
5:المناظرة	هـ:ظروف العمل الصعبة .

:2

(أ)	(ب)
1:طبق المندي من	أ:ممرضة بقسم الجراحة .
2:من مراحل الإعداد المسرحي	ب:الأكلات السيناوية .
3:من العاملون بالمسرح	جـ:تأليف السيناريو .
4:أم المصريين	د:فني الإضاءة ,
5:روزم مورتن	هـ:صفية زغلول
	و:منطقة الصعيد .

الاختبار 1

1 اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1:من اضرار المشروبات الغازية ....
1:السمنة 2:السرطان 3:مرض السكري 4:كل ما سبق
2:من فوائد الكبدة أحتوائها على ....
1:البروتين 2:الحديد 3:الفيتامينات 4:كل ما سبق
3:يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من.............................. .
1:الكرتون 2:الورق 3:الكراسي 4:كل ما سبق
4:من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح التأكد من ....
1:اصطدام الممثلون ببعض 2:سطوع الاضاءة في عيون المشاهدين
3:عدم وجود اسلاك على الارض 4:تساقط الديكور
5:من عناصر تأليف المسرحية ....
1:كتابة السيناريو 2:تصميم الموقع 3:عمل البروفات 4:كل ما سبق
6:من اجراءات السلامة ضد الامراض ارتداء العاملون في مجال الرعاية الصحية معدات الوقاية الشخصية مثل ....
1:الكمامات 2:النظارات 3:القفازات 4:كل ما سبق
7:يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات منها ....
1:الطوارئ 2:الجراحة 3:اللغة العربية 4:الاولى والثانية
8:من الحالات الطبية الطارئة ....
1:النوبات القلبية 2:السكتات الدماغية 3:الكسور 4:كل ما سبق
9: تقدم السيدة مورتون نصائح قيمة للشباب لمساعدتهم على اتباع نمط صحي حيث اكدت على تناول ....
1:الاطعمة المقلية 2:الوجبات السريعة
3:الاطعمة المغذية 4:المشروبات الغازية
10:من اضرار الوجبات السريعة ....
1:السكريات العالية 2:الدهون 3:نقص الفيتامينات 4:كل ما سبق
11:من الوجبات الصحية ....
1:البرجر 2:البيتزا 3:الكبدة 4:كل ما سبق
12:يعد .... من الوجبات السريعة .
1:ساندوتش دبل برجر 2:الكبدة الاسكندراني 3:البصارة 4:كل ما سبق
13:تسهم .... في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة وهادفة .
1:المدرسة 2:المستشفى 3:المسرحيات 4:كل ما سبق
14: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
1:الاخراج 2:التمثيل 3:الاضاءة 4:كل ما سبق
15: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
1:الورق 2:المعادن 3:النسيج 4:الاولى والثالثة

الاختبار 2

1 اختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين:

1: .... هي سلسلة من الاحداث المترابطة .
1:الاخراج 2:المشهد 3:الاعداد 4:الحبكة

2:يعد .... من الوجبات السريعة .
1:ساندوتش دبل برجر 2:الكبدة الاسكندراني 3:البصارة 4:كل ما سبق

3: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
1:الاخراج 2:التمثيل 3:الاضاءة 4:كل ما سبق

4: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
1:الورق 2:المعادن 3:النسيج 4:الاولى والثالثة

5:لقبت السيدة صفية زغلول بـ.. .
1:الامبراطورة 2:أم المصريين 3:نجمة الجماهير 4:سيدة المسرح

2 ضع علامة صح أو خطأ:

1:كانت السيدة صفية زغلول تجيد اللغة الفرنسية . (✓)
2:المشروبات الغازية صحية وتمدنا بالكالسيوم . (✗)
3:لابد من توفير الاحتياجات الغذائية للاطفال فقط . (✗)
4:من المشكلات غير الصحية للمياه الغازية رشاقة الجسم . (✗)
5:يعد الاصابة بالمرض السكري من أضرار المشروبات الغازية . (✓)

3 صل ما في العمود (أ) بما يناسبه من العمود (ب):

(أ)	(ب)
1:طبق المندي من	أ:ممرضة بقسم الجراحة .
2:من مراحل الإعداد المسرحي	ب:الأكلات السيناوية .
3:من العاملون بالمسرح	جـ:تأليف السيناريو .
4:أم المصريين	د:فني الإضاءة ,
5:روزم مورتن	هـ:صفية زغلول
	و:منطقة الصعيد .

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ١	الصف السادس الابتدائي
مدرسة	مادة المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية

أ- السكر ب- الملح ج- الفاكهة د- الفيتامينات

٢- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير .... على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع ب- مفيد ج- جيد د- ضار

٣- يعيق حمض .... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

أ- الستريك ب- الليمون ج- اللكتيك د- الفوسفوريك

٤- تعد من امثلة وجبات الماضي كانت تُقدم مع الفلفل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية، وصحية.

أ- البيتزا ب- الكبد الاسكندراني ج- الشاورما د- البرجر

٥- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٦- تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ....

أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد

٨- .... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية.

أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

٩- تفتقر الوجبات .... إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

١٠- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون اطعمة.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

١١- وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- البامية د- المندي

١٢- يمكن أن يشارك .... في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة.

أ- طالب واحد ب- جميع الطلاب ج- طالبان د- ٣ طلاب

١٣- يتّبع .... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

أ- المؤلف ب- المخرج ج- فني الديكور د- الممثّلون

١٤- سيدة مصرية تزوجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا هي ....

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

١٥- هي ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بأمريكا، ومستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.

أ- روزم مورتون ب- ريبيكا هوي ج- وصفية نزرين د- ليليجول سيدغات

الصف السادس الابتدائي	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ١	إدارة .... التعليمية
....	مادة المهارات المهنية	مدرسة ....
١٥	اسم الطالب :	

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية سلبًا على صحتك وتؤدي إلى مشكلات صحية

أ- السكر ب- الملح ج- الفاكهة د- الفيتامينات

٢- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية (كبديل للسكر) لها تأثير .... على البكتريا المفيدة في المعدة.

أ- نافع ب- مفيد ج- جيد د- ضار

٣- يعيق حمض .... الموجود في المشروبات الغازية عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام.

أ- الستريك ب- الليمون ج- اللكتيك د- الفوسفوريك

٤- تعد من امثلة وجبات الماضي كانت تُقدم مع الفلفل الملون وتعد وجبة لذيذة للغاية، وصحية.

أ- البيتزا ب- الكبد الاسكندراني ج- الشاورما د- البرجر

٥- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات C، E، A، K1 وحمض الفوليك، والبوتاسيوم.

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٦- تفتقر إلى الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل فقر الدم الناتج عن ....

أ- نقص الفيتامينات ب- زيادة السكر ج- ارتفاع الحرارة د- نقص الحديد

٨- .... هي تلك المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية.

أ- الحجة العادية ب- الحجة الضعيفة ج- الحجة القوية د- جميع ماسبق

٩- تفتقر الوجبات .... إلى العناصر الغذائية الأساسية والألياف.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

١٠- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي، مثل زيت الزيتون اطعمة.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

١١- وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- البامية د- المندي

١٢- يمكن أن يشارك .... في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة.

أ- طالب واحد ب- جميع الطلاب ج- طالبان د- ٣ طلاب

١٣- يتّبع .... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

أ- المؤلف ب- المخرج ج- فني الديكور د- الممثّلون

١٤- سيدة مصرية تزوجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا هي ....

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

١٥- هي ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بأمريكا، ومستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك.

أ- روزم مورتون ب- ريبيكا هوي ج- وصفية نزرين د- ليليجول سيدغات

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ٢	الصف السادس الابتدائي
مدرسة	مادة المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

أ- ارتفاع الضغط الدم ب- السكري ج- السرطان د- الانيميا

٢- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى ....

أ- زيادة الشهية، ب- زيادة استهلاك السعرات الحرارية ج- زيادة الوزن. د- جميع ما سبق

٣- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

أ- المشروبات الغازية الدايت ب- العصائر الصناعية ج- الوجبات السريعة د- المشرويات الصحية

٤- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

أ- الحاضر ب- الماضي ج- الوقت الحالي د- الماضي والحاضر

٥- يُعد مصدرا غنيّا بـ البروتين، والحديد، والفيتامين B2 والفيتامين B12والفيتامين A .

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٦- تشتهر باحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- كشفت الاحصائيات .... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني.

أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ج- انعدام انتشار د- ندرة انتشار

٨- .... هي تبادل الآراء والحجج.

أ- المناظرة ب- الندوة ج- المناقشة د- المفاوضات

٩- الوجبة .... المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

١٠- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .... عليها.

أ- الأعشاب ب التوابل ج- الثوم والبصل د- جميع ما سبق

١١- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

١٢- تحرص انت وزملائك ألا .... إضاءة المسرح في عيون الحضور.

أ- تسطع ب- تطفئ ج- تخمد د- لاشئ مما سبق

١٣- هو جزء من المسرحية ككل .

أ- المشهد ب- الإعداد ج- الحبكة د- السيناريو

١٤- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرا.

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

١٥- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال فترة تفشي جائحة كورونا (كوفيد ١٩)،

أ- روزم مورتون ب- ريبيكا هوي ج- وصفية نزرين د- ليليجول سيدغات

إدارة .... التعليمية	اختبار شهر مارس الاختبار الثاني نموذج ٢	الصف السادس الابتدائي
مدرسة	مادة المهارات المهنية	....
اسم الطالب :		١٥

أختر الإجابة الصحيحة مما يلي :

١- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

أ- ارتفاع الضغط الدم ب- السكري ج- السرطان د- الانيميا

٢- إستهلاك المحليات الصناعية يؤدي إلى ....

أ- زيادة الشهية، ب- زيادة استهلاك السعرات الحرارية ج- زيادة الوزن. د- جميع ما سبق

٣- عليك أن تقرر استبدال المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

أ- المشروبات الغازية الدايت ب- العصائر الصناعية ج- الوجبات السريعة د- المشرويات الصحية

٤- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

أ- الحاضر ب- الماضي ج- الوقت الحالي د- الماضي والحاضر

٥- يُعد مصدرا غنيّا بـ البروتين، والحديد، والفيتامين B2 والفيتامين B12والفيتامين A .

أ- الكبد ب- البرجر ج- الفلفل د- الأرز

٦- تشتهر باحتوائها على نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات.

أ- الوجبات الخفيفة ب- الوجبات السريعة ج- الوجبات المفيدة د- جميع ماسبق

٧- كشفت الاحصائيات .... مرض السكري من النوع الثاني، وضغط الدم، وأمراض الكبد الدهني.

أ- انخفاض انتشار ب- ارتفع انتشار ج- انعدام انتشار د- ندرة انتشار

٨- .... هي تبادل الآراء والحجج.

أ- المناظرة ب- الندوة ج- المناقشة د- المفاوضات

٩- الوجبة .... المعدة في المنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية.

أ- الصحية ب- السريعة ج- الخفيفة د- جميع ما سبق

١٠- يمكن أن تصبح الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة .... عليها.

أ- الأعشاب ب التوابل ج- الثوم والبصل د- جميع ما سبق

١١- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز.

أ- الفول المدمس ب- الملوخية ج- الصيادية د- المندي

١٢- تحرص انت وزملائك ألا .... إضاءة المسرح في عيون الحضور.

أ- تسطع ب- تطفئ ج- تخمد د- لاشئ مما سبق

١٣- هو جزء من المسرحية ككل .

أ- المشهد ب- الإعداد ج- الحبكة د- السيناريو

١٤- ركزت على حقوق المرأة في وقت كانت حقوق المرأة المصرية فيه قليلة وكان تدخلها نادرا.

أ- صفية زغلول ب- سميحة أيوب ج- سميرة موسى د- عائشة عبد الرحمن

١٥- قامت بتصوير حياتها كممرضة خلال فترة تفشي جائحة كورونا (كوفيد ١٩)،

أ- روزم مورتون ب- ريبيكا هوي ج- وصفية نزرين د- ليليجول سيدغات

إدارة .... مدرسة ....

اسم التلميذ: .... فصل :............

اختبار الصف السادس مهارات مهنية الصف السادس مارس ٢٠٢٤م

السؤال الأول:- ضع علامة(√) أو علامة (×) أمام العبارات الآتية:-

(١)- تعد رقائق البطاطس المقلية من الأطعمة كثيرة الدسم ( ).

(٢)- اتباع نمط حياة صحي يتطلب النوم لمدة قصيرة. ( ).

(٣)- يعد الزبادي من الوجبات الخفيفة غير الصحية. ( ).

(٤)- اتباع الاجراءات الاحترازية ساعد على الحد من انتشار الوباء. ( ).

(٥)- أحد اجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا الفني. ( ).

السؤال الثاني:- اختر الإجابة الصحيحة من بين القوسين:-

(١)- يمكن صنع أزياء المسرحية الصّفية من ....

(قطع الحديد – النسيج الملون – الماء – الصـــــــخور).

(٢)_ يُعد التمريض مهنة اساسية في كل ....

(المصانع – المستشفيات – المتاجر – المدارس).

(٣)- أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية ....

(الطبيب- العلم – المخرج – السباك).

(٤)- أحد الأطعمة قليلة الدســـــم هــــــــــــى..................

(رقائق الذرة – رقائق البطاطس – الفيشار والمكسرات – البرجر المقلي).

(٥)- زيت الزيتون من الزيوت ....

(الضارة – الصحية – المشبعة- المهدرجة).

محافظة: مادة: المهارات المهنية
إدارة: الصف: السادس الابتدائي
توجيه:

نموذج ١ لاختبارات شهر مارس لمادة المهارات المهنية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١: من اضرار المشروبات الغازية ....(السمنة-السرطان - مرض السكري - كل ما سبق)
٢: من فوائد الكبدة أحتوائها على .... (البروتين - الحديد - الفيتامينات - كل ما سبق)
٣: يمكننا بناء الديكور الخاص بالمسرحية من............................ .
(الكرتون - الورق - الكراسي - كل ما سبق)
٤: من اعتبارات السلامة على خشبة المسرح التأكد من ....
(اصطدام الممثلون ببعض - سطوع الاضاءة في عيون المشاهدين - عدم وجود اسلاك على الارض - تساقط الديكور)
٥: من عناصر تأليف المسرحية ....
(كتابة السيناريو - تصميم الموقع -عمل البروفات - كل ما سبق)
٦: من اجراءات السلامة ضد الامراض ارتداء العاملون في مجال الرعاية الصحية معدات الوقاية الشخصية مثل .... (الكمامات - النظارات - القفازات - كل ما سبق)
٧: يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات منها ....
(الطوارئ-الجراحة - اللغة العربية - الاولى والثانية)
٨: من الحالات الطبية الطارئة ....
(النوبات القلبية - السكتات الدماغية - الكسور - كل ما سبق)
٩: تقدم السيدة مورتون نصائح قيمة للشباب لمساعدتهم على اتباع نمط صحي حيث اكدت على تناول :
(الاطعمة المقلية - الوجبات السريعة - الاطعمة المغذية - المشروبات الغازية)
١٠: من اضرار الوجبات السريعة ....
(السكريات العالية - الدهون - نقص الفيتامينات - كل ما سبق)
١١: من الوجبات الصحية .... (البرجر - البيتزا - الكبدة - كل ما سبق)
١٢: يعد .... من الوجبات السريعة .
(ساندوتش دبل برجر- الكبدة الاسكندراني - البصارة - كل ما سبق)
١٣: تسهم .... في الترويج للسياحة عبر مشاهد ممتعة وهادفة .
(المدرسة - المستشفى - المسرحيات - كل ما سبق)
١٤: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
(الاخراج-التمثيل -الاضاءة-كل ما سبق)
١٥: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
(الورق - المعادن - النسيج - الاولى والثالثة)

أ/ لمياء نصر الدين
كتاب افهم وتعلم

انتهت الاسئلة

اسم الطالب:..
الفصل:..
المدرسة:..

محافظة: مادة:المهارات المهنية
إدارة: الصف:السادس الابتدائي
توجيه:

نموذج ٢ لاختبارات شهر مارس لمادة المهارات المهنية ٢٠٢٣ - ٢٠٢٤

اختر الاجابة الصحيحة مما بين القوسين:

١:............................ هي سلسلة من الاحداث المترابطة .
(الاخراج - المشهد - الاعداد - الحبكة)

٢:يعد .... من الوجبات السريعة .
(ساندوتش دبل برجر - الكبدة الاسكندراني - البصارة - كل ما سبق)

٣: يتألف العمل المسرحي من عدة مهارات ومجالات منها ....
(الاخراج - التمثيل - الاضاءة - كل ما سبق)

٤: يمكننا صناعة الازياء الخاصة بالمسرحية من خامات بسيطة منها ....
(الورق - المعادن - النسيج - الاولى والثالثة)

٥:لقبت السيدة صفية زغلول بـ ....
(الامبراطورة - أم المصريين - نجمة الجماهير - سيدة المسرح)

ضع علامة صح أو خطأ:

١:كانت السيدة صفية زغلول تجيد اللغة الفرنسية . ( )
٢:المشروبات الغازية صحية وتمدنا بالكالسيوم . ( )
٣:لابد من توفير الاحتياجات الغذائية للاطفال فقط . ( )
٤:من المشكلات غير الصحية للمياه الغازية رشاقة الجسم . ( )
٥:يعد الاصابة بالمرض السكري من أضرار المشروبات الغازية . ( )

صل ما في العمود أ بما يناسبه من العمود ب :

(أ)	(ب)
١:طبق المندي من	أ:ممرضة بقسم الجراحة .
٢:من مراحل الإعداد المسرحي	ب:الأكلات السيناوية .
٣:من العاملون بالمسرح	جـ:تأليف السيناريو .
٤:أم المصريين	د:فني الإضاءة ,
٥:روزم مورتن	هـ:صفية زغلول
	و:منطقة الصعيد .

ا/المياء نصر الدين
كتاب افهم وتعلم

انتهت الاسئلة

اسم الطالب:..
الفصل:..
المدرسة:..